

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky (41-KPG)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Problematické oblasti života studentů vysokých škol trpících sociální fobií

Problematic areas of life of university students suffering from social phobia

Lucie Šimonová

Vedoucí práce: Prof. PaedDr. Stanislav Bendl, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: AJ-ZSV

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Problematické oblasti života studentů vysokých škol trpících sociální fobií* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17. 4. 2018

Lucie Šimonová

Děkuji vedoucímu práce **prof. PaedDr. Stanislavu Bendlovi, Ph.D.** za poskytnutí platformy, díky které mohla tato práce vzniknout. Děkuji také všem účastníkům výzkumu za iniciativu, otevřenost a spolupráci, díky které tato práce nabrala zcela nový směr.

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá problematickými oblastmi života studentů vysokých škol trpících sociální fobií. Práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. Teoretická část vysvětluje pojem sociální fobie a popisuje její příznaky a možné příčiny. Také zmiňuje povahové vlastnosti či emoce, od kterých je třeba sociální fobii odlišit. Dále se zabývá obdobím rané dospělosti a popisem vysokoškolského prostředí se zaměřením na potenciační faktory v obou oblastech, které mohou jedincům se sociální fobií přinášet problémy či způsobovat stres. Vzhledem k povaze práce byl zvolen kvalitativní výzkum a pro metodu sběru dat byl vybrán hloubkový polo-strukturovaný rozhovor, kterého se účastnilo pět respondentů. Analýza dat ukázala, že sociální fobie vážně postihuje celou řadu oblastí života během studia na vysoké škole. Na základě výpovědí respondentů bylo zjištěno, že nejvíce bývá komplikována oblast vztahů, a to především partnerských. Dále sociální fobie výrazně komplikuje oblast vzdělání a oblast práce, kdy nebývá výjimkou, že jedinci mají vzdělání či pracovní pozici neúměrnou jejich potenciálu. Jedním z největších problémů se stává komunikace s ostatními, a také skutečnost, že zdraví jedinci si jen obtížně dokáží představit, čím tito lidé prochází. V závěru práce jsou také navrženy možné formy řešení problému sociální fobie spolu s názory samotných respondentů a jejich zkušenostmi s touto problematikou.

KLÍČOVÁ SLOVA

sociální fobie, úzkostné poruchy, duševní zdraví, kvalita života, vysoká škola

ABSTRACT

This thesis deals with the problematic areas of life of university students suffering from social phobia. The thesis is divided into two parts, a theoretical and a practical one. The theoretical part explains the concept of social phobia and describes its symptoms and possible causes. It also mentions character traits or emotions which social phobia needs to be distinguished from. It also deals with the period of early adulthood and the description of the university environment with the focus on potential factors in both areas, which can bring problems or stress to the individuals with social phobia. Due to the nature of the work, qualitative research was chosen and an in-depth semi-structured interview was selected for the data collection method, in which five respondents participated. Data analysis has shown that social phobia seriously affects a number of areas of life during university studies. Based on the respondents' testimonies, it was found out that the area of relations, especially partner relationships, is the most complicated. Furthermore, social phobia significantly complicates the field of education and the area of work. It is not uncommon for the individuals to have an education or a job position disproportionate to their potential. One of the biggest problems is the communication with others, and the fact that healthy individuals can only hardly imagine what these people are going through. At the end of the thesis there are also suggested possible forms of solving the problem of social phobia together with the opinions of the respondents themselves and their experience with this issue.

KEYWORDS

social anxiety disorder, social phobia, anxiety disorders, mental health, quality of life, university

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická část.....	10
1.1 Pojem sociální fobie.....	10
1.2 S čím nezaměňovat sociální fobii	11
1.2.1 Běžná sociální úzkost	11
1.2.2 Strach	11
1.2.3 Stydlivost	12
1.3 Příznaky sociální fobie.....	12
1.3.1 Fyziologické příznaky	13
1.3.2 Behaviorální příznaky.....	13
1.3.3 Subjektivní příznaky.....	14
1.4 Příčiny sociální fobie	14
1.5 Období rané dospělosti	16
1.5.1 Charakteristika.....	16
1.5.2 Stresové faktory tohoto období pro osoby trpící sociální fobií	17
1.6 Vysokoškolské prostředí.....	19
1.6.1 Stresové faktory vysoké školy pro osoby trpící sociální fobií	20
1.6.2 Nezdravý životní styl jako faktor podporující úzkostné poruchy.....	21
2 Praktická část.....	23
2.1 Metoda SEIQoL	23
2.2 Cíle výzkumu	23
2.3 Výzkumné otázky	24
2.4 Metodologie	25
2.4.1 Metodologický přístup.....	25
2.4.2 Metoda sběru dat	26
2.4.3 Výzkumný soubor	27
2.4.4 Předvýzkum	29
2.5 Analýza a interpretace dat.....	29
2.5.1 Vztahová oblast	30
2.5.2 Oblast vzdělávání	33
2.5.3 Oblast práce	35

2.6	Další zjištěná témata	37
2.6.1	Negativní postoje vyučujících	37
2.6.2	Nezdravý životní styl.....	38
2.7	Možné formy řešení sociální fobie	39
2.7.1	Psychofarmaka	39
2.7.2	Psychoterapie.....	40
2.7.3	Svépomocné skupiny	42
2.7.4	Expozice	43
2.7.5	Shrnutí	44
2.8	Diskuze	45
	Závěr.....	47
	Seznam použitých informačních zdrojů	50
	Seznam příloh.....	I
	Příloha 1 – Schéma otázek rozhovoru	I
	Příloha 2 – přepis rozhovoru: Jakub	II
	Příloha 3 – přepis rozhovoru: Kamila.....	V
	Příloha 4 – přepis rozhovoru: Pavlína	XII
	Příloha 5 – přepis rozhovoru: Saša	XVII
	Příloha 6 – přepis rozhovoru: Zuzana.....	XXII

Úvod

Tato práce se zabývá vlivem sociální fobie na každodenní fungování člověka a výhradně se soustředí na život studentů vysokých škol. Práce má dva stěžejní cíle, které jsou následující. Prvním cílem je vysvětlit pojem sociální fobie. Druhým cílem je zjistit, jaké oblasti života studentů vysokých škol komplikuje sociální fobie nejvíce, a navrhnout možné postupy při řešení tohoto problému.

Duševní zdraví je nedílnou součástí života každého člověka, stejně tak jako zdraví fyzické. Tyto dvě složky lidského zdraví nám umožňují či neumožňují podílet se na fungování ve světě tak, jak bychom chtěli, a přestože jsou to složky rovnocenné, jedna stále převažuje nad druhou. Pro většinu lidí je fyzické zdraví běžnou záležitostí; oproti tomu zdraví duševní je stále tabuizováno. Lidé se duševní problémy často zdráhají řešit, protože je buď sami, nebo jejich okolí bagatelizuje, anebo se bojí stigmatizace, která se bohužel s problémy duševního zdraví stále pojí.

Prvním a stěžejním motivem pro psaní této práce se stal můj osobní zájem o psychologii člověka. Častou introspekci, vnímáním vrstevníků a vyhledáváním různorodých informací na toto téma vyvstávají otázky, které se dožadují odpovědi. Lidská mysl je nekonečné tajemno jak pro laiky, tak pro odborníky a každá publikace či dokument zabývající se touto problematikou nás posouvá dál k bližšímu pochopení vnitřního světa člověka. I toto byl jeden z důvodů pro psaní této práce – přispět do diskurzu o duševním zdraví, konkrétně sociální fobii.

Zkoumání sociální fobie mělo své opodstatnění, kterým je kontakt se skupinou SFinga, svépomocnou organizací pro lidi se sociální fobií, a tedy zvýšený zájem o tuto problematiku. Zaměření na problematiku oblasti života studentů je ústředním bodem této práce, a to z důvodu malého množství existujících informací o vlivu sociální fobie na život lidí právě v tomto životním období.

Odborným problémem, na který bude tato práce odpovídat pomocí dat zjištěných výzkumnými otázkami, je otázka: *Jak sociální fobie ovlivňuje život studenta na VŠ, který trpí touto poruchou?*

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se nejprve zabývá pojmem sociální fobie. Jako první vysvětlí, co sociální fobie znamená, a s čím ji nelze zaměňovat, a následně popíše její příznaky a možné příčiny. Dále vymezí období mladé dospělosti, do kterého většina studentů vysokých škol spadá, a jaké stresové

faktory toto období přináší pro osoby trpící sociální fobií. Nakonec popíše vysokoškolské prostředí, jeho charakteristiky, a opět přiblíží stresové faktory, které vysoká škola přináší do života osob se sociální fobií.

Pro praktickou část byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, a pro metodu sběru dat byl vybrán polo-strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Výzkumným souborem této práce jsou osoby se sociální fobií, které v průběhu studia na vysoké školy pozorují či pozorovaly dopady sociální fobie na různé oblasti svého života. Praktická část se dále věnuje analýze a interpretaci zjištěných dat a navrhuje možné formy řešení při léčbě sociální fobie. V seznamu příloh práce jsou prezentovány přepisy rozhovorů s účastníky výzkumu. Odborná literatura, o kterou se opírá teoretická část, a která doplňuje i část praktickou, zahrnuje jak řadu českých, tak i zahraničních publikací. Relevantní internetové zdroje využité při psaní této práce jsou z velké části zahraniční z důvodu většího množství informací o sociální fobii v anglickém jazyce.

1 Teoretická část

1.1 Pojem sociální fobie

Sociální fobii lze definovat jako duševní onemocnění, pro které je typický přetrvávající a velmi silný strach ze sociálních situací, které jsou daným jedincem vnímány jako ohrožující (Praško, 2017, s. 7). „Reakcí na vystavení takové situaci je okamžitá úzkost, která často vede až k záchvatu paniky“ (Esposito, 2011, s. 23). V angličtině se toto onemocnění dříve označovalo pojmem social phobia, došlo ale ke změně názvu a nyní se užívá zkratka SAD, neboli social anxiety disorder (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013)¹. Podle odborné literatury, sociální fobie spadá do kategorie úzkostných poruch, které jsou velmi časté a mohou postihnout kohokoliv bez ohledu na pohlaví, věk, či sociální a jiné podmínky.

Kulturní normy a rozdíly ovlivňují, jaké konkrétní situace vyvolají projevy sociální fobie², takže se tzv. „spouštěče“ sociální fobie liší. Praško uvádí, že primárním zdrojem sociální fobie se stává obava z negativního hodnocení druhými lidmi. Z tohoto důvodu mají lidé se sociální fobií strach ze společenského styku s jinými lidmi, nebo ze situací, ve kterých by mohli být někým jiným pozorováni anebo hodnoceni. Patří sem např. různé výkonové situace, jako je jezení před lidmi, psaní na tabuli, zkoušení před třídou apod. (2017, s. 7). V takových situacích jsou tyto jedinci sebekritičtí a zažívají fyzické symptomy úzkosti, jako je silné bušení srdce, třes nebo nadměrné pocení (Heimberg, 1995, s. 3)

Sociální fobie má dvě formy; jsou jimi generalizovaná a negeneralizovaná sociální fobie. Generalizovaná sociální fobie, která se také označuje jako všeobecná, se vyznačuje úzkostí z téměř všech sociálních situací, které by mohly nastat. Naopak pro negeneralizovanou (specifickou) sociální fobii, je typická úzkost pouze z konkrétních sociálních aktivit (Praško, 2017, s. 21), jako je např. rozhovor s autoritou či telefonování. Generalizovaná forma je často spojována s vyšší komorbiditou s jinými psychickými onemocněními jako je např. deprese či alkoholismus. Tato forma má také dřívejší věk nástupu a více chronický průběh (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013).

¹ *SOCIAL ANXIETY DISORDER* [online]. [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK327674/>

² *Afraid of People* [dokumentární film]. Scénář a režie Terri RANDAL. USA, 2011. V digitalizované podobě dostupný prostřednictvím YouTube z: <https://youtu.be/gmEJEfy5f50>

1.2 S čím nezaměňovat sociální fobii

1.2.1 Běžná sociální úzkost

Je důležité si hned na začátku uvědomit rozdíl mezi sociální úzkostí a sociální fobií. Úzkost, ačkoliv je také součástí sociální fobie, je normální a přirozená reakce našeho těla na stres.³ Je tedy normální cítit úzkost v situacích jako je stěhování se do nového města, kde nikoho neznáme, nebo při veřejném projevu před stovkami lidí. Úzkost nás v těchto případech buď aktivizuje a motivuje k lepšímu výkonu, anebo nám poslouží jako signál varující proti možnému blížícímu se nebezpečí, ke kterému soustředí naši pozornost (Vágnerová, 2012), a my pak máme možnost rozhodnout se, jak zareagovat.

Úzkost ze sociálních situací může tedy zažít víceméně každý (Praško, 2017, s. 8), ovšem lidé trpící sociální fobií mají z těchto situací extrémní strach, který vede k anticipační úzkosti, což znamená, že člověk se již předem obává situací, které vůbec nemusí nastat, a ve velké většině nikdy nenastanou.⁴ Dále se sociální fobie odlišuje od přirozené úzkosti tím, že se fobici situacím, které vyhodnotí jako nebezpečné, záměrně vyhýbají. Pro zdravé jedince je úzkost také nepříjemná, ovšem situaci „vydrží“, a nesnaží se z ní uniknout. O sociální fobii se jedná v tom případě, když stres, anticipační úzkosti a vyhýbavé chování začnou výrazně narušovat život jedince v různých oblastech, jako je např. pracovní kariéra, osobní vztahy či volný čas (Praško 2017, s. 18).

1.2.2 Strach

Strach sice k sociální fobii patří, ale není to sociální fobie sama o sobě. Strach je emoční stav, který je vzbuzený určitým nebezpečím či situací, která je vyhodnocena jako ohrožující. Strach tedy přirozeně může zažít každý člověk. Fobie je ovšem intenzivní strach, který vede k vyhýbavému chování, které následně negativně ovlivňuje každodenní život jedince. Můžeme tedy říci, že fobie je patologickým stavem strachu (Vörösová, 2015 s. 142). Špirudová definuje strach následovně: „Strach je úzkost způsobená vědomě rozpoznáním a realistickým nebezpečím“ (2006, s. 111). Dále dodává, že jde o pocit děsu, jehož zdroj je známý a určený.

³ HOLLAND, Kimberly a Timothy J. LEGG. Everything You Need to Know About Anxiety. Healthline [online]. 19. 9. 2018 [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/anxiety>

⁴ Úzkost z úzkostných stavů. Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra [online]. [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <https://www.zzmvcz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

Nyní je důležité rozlišit mezi strachem a úzkostí, ovšem tou úzkostí, která je jádrem sociální fobie, nikoliv např. onou sociální úzkostí, se kterou se může setkat víceméně každý. Strach a úzkost bývají často zaměňovány, jde ale o dvě rozdílné emoce, které spolu úzce souvisí. Například Praško definuje úzkost jako jakýsi bezpředmětný strach a napětí. NANDA⁵ definuje úzkost takto: „Definice úzkosti je stav, ve kterém jednotlivec nebo skupina zažívá pocity neklidu nebo obav, provázené aktivací autonomního nervového systému v reakci na neurčitou, nespecifickou hrozbu.“⁶ Ať už je definice formulována jakkoliv, autoři vždy nachází shodu v jednom – úzkost má oproti strachu nekonkrétní, neracionální, neznámý zdroj.

1.2.3 Stydlivost

Příznaky sociální fobie bývají často zaměňovány za stydlivost, mezi těmito termíny je ovšem zásadní rozdíl. Stydlivost je normální povahovou vlastností; jedná se o aspekt osobnosti. Stydlivost se také může vztahovat pouze k situacím krátkého trvání, např. když se jedinec ocitne v blízkosti další osoby, kterou shledává atraktivní (Crozier, Alden, 2009, s. 3). Sociální fobie je oproti tomu duševní onemocnění, zařazené do DSM-5⁷ (Carducci, 2009, s. 11). Stydlivost a sociální fobie spolu přesto souvisí. Maryland Center for Anxiety Disorders⁸ uvádí, že prevalence sociální fobie je výrazně vyšší u plachých osob ve srovnání s nestydlivými jedinci. Je ovšem důležité zmínit, že většina stydlivých jedinců sociální fobií netrpí.⁹

1.3 Příznaky sociální fobie

Hlavním a charakterizujícím znakem sociální fobie, který prostupuje všechny kategorie příznaků, je úzkost. Oproti strachu, který má většinou konkrétní, racionální důvod, je v tomto úzkost specifická.

Lidé trpící sociální fobií si většinou uvědomují, že jejich úzkost je do velké míry iracionální, ale nemohou si pomoci (Vágnerová, 2012, s. 407). Úzkost se pak projevuje jak

⁵ North American for Nursing Diagnosis Association – profesionální organizace zdravotních sester se zájmem o standardizaci ošetrovatelské terminologie

⁶ Nursing Care Plan and Diagnosis for Anxiety. Registered Nurse RN [online]. [cit. 2019-02-20]. Dostupné z: <https://www.registerednurses.com/nursing-care-plan-and-diagnosis-for-anxiety/>

⁷ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (česky: Diagnostický a statistický manuál duševních poruch)

⁸ Centrum pro léčbu úzkosti a poruch s ní související

⁹ HEISER, Nancy A., Samuel M. TURNER a Deborah C. BEIDEL. Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. , 13.

v tělesných, tak myšlenkových pochodech, a můžeme tak příznaky sociální fobie rozdělit do tří kategorií – fyziologické, behaviorální a subjektivní.

1.3.1 Fyziologické příznaky

Fyziologické příznaky můžeme označit jako poplachové reakce, které mají aktivovat sympatikus (Praško, 2017, s. 23). Sympatikus je nervový systém, který uvolňuje energii a účastní se aktivit, které mají zvýšené nároky na organismus, kam patří např. fyzická námaha, stavy nemoci, vysoká ztráta krve ale i emočně složité situace (Jandová, 2008, s. 45). Sympatikus pak nastaví organismus do pozice „fight or flight mode“, což znamená, že ho mobilizuje buď k boji, anebo útěku ze situace, kterou člověk vyhodnotí jako pro něj nebezpečnou.

Mezi nejčastější fyziologické příznaky patří silné bušení srdce, třes, pocení, napětí ve svalech, nevolnost a sucho v krku. Mezi další příznaky tohoto typu může patřit červenání, potíže s dechem, zvonění v uších, ochablost, pocity horka a chladu apod. Protože se sociální fobie pojí s patologickým strachem z negativního hodnocení druhými lidmi, mají lidé trpící touto duševní poruchou největší obavu z tělesných příznaků, které lze pozorovat zvenčí, protože dle nich mohou být zdrojem posměšných poznámek či pohrdavých pohledů (Praško, 2017, s. 23).

1.3.2 Behaviorální příznaky

Další skupinou příznaků jsou příznaky behaviorální, které se projevují určitou změnou chování, a proto jsou okolím dobře pozorovatelné. Z tohoto důvodu jsou lidmi se sociální fobií považovány za ohrožující, protože mohou upoutat pozornost ostatních.

Typickým příznakem spadajícím do této skupiny je vyhýbavé chování. Lidé trpící sociální fobií se budou za každou cenu snažit vyhnout se jimi obávané situaci (National Collaborating Centre for Mental Health, 2013). Pokud to nebude možné, vytrpí jedinci danou situaci často s velkými potíži a pod velkým stresem, který může do budoucna úzkost zhoršit. Člověk se tímto způsobem může vyhýbat např. nakupování v supermarketu, cestování městskou hromadnou dopravou, nebo docházení na schůzky. Vyhýbavé chování je velmi návykové, protože vede ke snížení bezprostřední úzkosti; člověk je pak ale ochuzen v oblastech normálního lidského fungování a jeho schopnost sociální interakce se ještě zhorší, což vede k prohloubení úzkosti (Praško, 2017, s. 24). Vyhýbavé chování může vést k úplné izolaci a ztrátě kontaktů s blízkými.

Pokud se člověk se sociální fobií nemůže dané situaci vyhnout, více než pravděpodobně se u něj objeví příznaky performačního úzkostného chování, tj. ošívání se, choulení se, uhýbání pohledem, nervózní projev a další typické příznaky toho, že je člověk nesvůj. Jestliže se danému jedinci nepodaří oné situaci vyhnout, bude se snažit z ní rychle uniknout. Může dojít také k tzv. zabezpečovacímu chování, které slouží k tomu, aby se člověk již předem nějak „zabezpečil“ před projevem úzkosti. Fobik si tak od úzkosti může pomoci tím, že na sebe vezme masku přehnaně sebevědomého člověka, nebo např. tím, že si dá „panáka na kuráž“ (Praško, 2017, s. 25).

1.3.3 Subjektivní příznaky

Subjektivní příznaky jsou takové příznaky, které člověk trpící sociální fobií prožívá uvnitř sebe samého, a které vnějšímu pozorovateli nejsou zřetelné. Patří mezi ně úzkostné automatické myšlenky a úzkostné emoce.

Automatické myšlenky jsou takové, které vznikají samovolně a člověk nad nimi nijak dál nebádá (Wells, Matthews, 2016, s. 147). U zdravého jedince tvoří pouze jakýsi komentář k tomu, co právě prožívá, ale nemění jeho emoce. Ovšem automatické úzkostné myšlenky u lidí se sociální fobií neodpovídají faktům, a přesto, že nejsou užitečné, člověk jim většinou plně věří. Úzkostných myšlenek je celá řada; patří sem negativní sebehodnocení, sebeobviňování, myšlenky na únik ze situace a obecné úzkostné otázky, jako např. „Jak tohle můžu zvládnout?“ apod. Úzkostné myšlenky mohou vyvolat stejné příznaky, jako situace sama a zhoršují tělesné pocity.

Mezi úzkostné emoce patří zejména anticipační úzkost, která bývá horší než situace sama, a může vést k přidruženým duševním onemocněním, jako je deprese. K dalším častým úzkostným emocím patří bezmoc, podrážděnost, vztek na sebe (např. pro svojí domnělou neschopnost), smutek, pocit ztráty (např. cíle, které člověk kvůli své fobii nemůže naplnit), nebo sebelítost (Praško, 2017, s. 29-31).

1.4 Příčiny sociální fobie

Příčiny duševních poruch bývají komplexním a obtížně zkoumatelným problémem, možná i proto, že jednoznačné důvody často nejsou známy. Tak je tomu i u sociální fobie – jasná příčina jejího vzniku neexistuje. Odborníci se obecně shodují na tom, že se jedná o soubor faktorů týkajících se jak biologické, tak psychologické a sociální stránky člověka, které se vzájemně doplňují a ovlivňují.

Jednou z možných příčin, která se zkoumá snad u všech mentálních problému, je dědičnost. Podle ADAA¹⁰ vědci přichází na to, že sociální fobie jsou v rodinách dědičné, a mají biologický základ, jako např. alergie či cukrovka.¹¹ National Collaborating Centre for Mental Health ovšem uvádí, že geny ovlivňují spíše dědičnost úzkostnosti (která nedílně se sociální fobií souvisí), nebo náchylnost k jejímu onemocnění, než onu sociální fobii samotnou. Praško navíc dodává, že sociální fobie se vyvíjí i u osob, v jejichž rodině nikdo předtím takovým problémem netrpěl (2017, s. 60), což znamená, že na vzniku této fobie se jistě podílí i jiné faktory.

Dalším důležitým faktorem je prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a pohybuje se. Pokud dítě vyrůstá alespoň s jedním rodičem trpícím sociální fobií, šance na to, že se u něj tato porucha také vyvine, jsou značné i bez dědičného základu. Dítě se může chování, které je typické pro sociální fobii naučit od rodičů pozorováním a jeho opakováním, a následně jej přenese do svých dalších vývojových stádií. Dále je patrné, že u osob, které v dětství nebyly vystavovány dostatečnému množství sociálních situací, je vyšší riziko rozvinutí této poruchy.¹² Jedinci ve školních letech narazí na nespočet situací, které vyžadují sociální interakci, a pokud nejsou se sociálními situacemi seznámeni již od mala, může nastat problém. Požadavky na sociální interakce se stupňují na střední a později i vysoké škole, kde je zvýšený požadavek na komunikaci s autoritami, oslovování neznámých lidí v nové třídě apod., k tomu se ale podrobněji dostaneme až v následujících kapitolách.

Dalšími faktory, které hrají roli u vzniku sociální fobie, mohou být stresové situace nebo negativní zážitky jako je např. šikana, rodinný konflikt či nějaká traumatická událost (Higuera, 2016), Praško ovšem dodává, že sociální fobie častěji vzniká „po menších drobných sociálních neúspěších a následném vyhýbání se situacím“ (2017, s. 61) než po nějakém jednorázovém, velkém traumatu. Dokument *Afraid of People* uvádí, že jednou z příčin může být i chemická imbalance v mozku. Neurotransmitery, jako je např. dopamin či serotonin, předávají nervové signály z jednoho neuronu na druhý skrze synapse (malá mezera, která spojuje dva neurony) a ovlivňují tak vše, co děláme. Občas v tomto „předávání“ nastane chyba, a to způsobí problémy, jako jsou příznaky sociální fobie.

¹⁰ Anxiety Disorders Association of America (česky: Americká asociace úzkostných poruch)

¹¹ Social Anxiety Disorder. *Anxiety Disorders Association of America* [online]. [cit. 2019-03-1]. Dostupné z: <https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>

¹² CUNCIC, Arlin. Understanding the Causes of Social Anxiety Disorder. *Verywellmind* [online]. 20. 1. 2019 [cit. 2019-03-1]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/social-anxiety-disorder-causes-3024749>

1.5 Období rané dospělosti

1.5.1 Charakteristika

Tato práce se zaměřuje na studenty vysokých škol, a proto je důležitá charakteristika období rané dospělosti, kam většina jedinců navštěvujících vysoké školy patří. Toto vývojové období bývá také nazýváno mladou dospělostí, jak je tomu např. u autorky Vágnerové. Millová v knize Psychologie celoživotního vývoje uvádí, že v tomto období hrají největší roli psychosociální změny týkající se vztahů, vzdělání apod. Jedinci vstupují do nových sociálních rolí, na které si musí zvyknout, a postavení člověka je hodnoceno na základě jeho postavení v rámci společnosti spíše než na jeho věku (s. 117).

Odborníci člení toto období různě. Vágnerová (2000) popisuje ranou dospělost v rozmezí 20 až 35 let. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) začíná raná dospělost 20 rokem a končí někde mezi 25-30 rokem života. Podle nich horní hranice tohoto období nezávisí jen na věku, ale také na jistých vývojových úkolech jedince (např. založení rodiny), kterých je třeba dosáhnout. Z tohoto důvodu také existuje tendence posouvat hranici tohoto období až k 40 roku života – v současné době mají totiž jedinci sklon ony vývojové úkoly oddalovat (Millová in Blatný, 2016, s. 118).

Člověk také musí dosáhnout určitého stupně zralosti. Podle Englishema a Pearsona (in Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 169) má člověk, kterého lze považovat za zralého, několik vlastností. Pro ilustraci zde uvedu ty, které mohou být pro osoby se sociální fobií nejvíce problematické.

- Má být schopen udržovat dlouhotrvající přátelství k několika bližším lidem.
- Má mít dobrou sebedůvěru – nemá tedy být stále týrán pocitu viny nebo trpět nerozhodností.
- Má být schopen běžného sexuálního styku bez pocitu viny a bez zábran a má přitom umět dávat a přijímat lásku.
- Má mít zájem na zlepšování svých životních podmínek, aniž by tak činil na úkor druhých členů společnosti.
- Má se umět oprostit od nežádoucího napětí, když vykonává své denní povinnosti a když se vyrovnává s překážkami.

Millová uvádí, že v tomto období hrají velkou roli emoce. Osobní pohoda a životní spokojenost člověka je v rané dospělosti vázána na intenzivní prožívání emocí, spíše než na racionální hodnocení života. Důležité je také sebehodnocení. K tomu, aby člověk sám

sebe hodnotil pozitivně, přispívá mnoho faktorů. Patří mezi ně např. dobré postavení v práci, uspokojivé sociální vztahy a dobré zdraví (in Blatný, 2016, s. 119).

Dalšími charakteristikami tohoto období je proces osamostatnění se, ukončení závislosti na rodině a se starším věkem by měla postupně přijít i ekonomická nezávislost. Dochází ke změnám ve vztazích k lidem jako ke svým vrstevníkům a také v rámci socializace. Slavík uvádí, že raná dospělost má tři vývojové úkoly, a to schopnost zvládnout profesní roli, ochota přijmout a zvládnout stabilní partnerství a schopnost zvládnout rodičovství (2012, s. 104).

1.5.2 Stresové faktory tohoto období pro osoby trpící sociální fobií

„Vstup z jedné etapy života do druhé je spojen s přebíráním nové sociální pozice“ (Linhartová, 2008, s. 52). Tento proces bývá podle ní často spojován s obtížemi, občas i s krizemi. Zatímco zdraví jedinci tyto obtíže většinou běžně překonají, pro osoby se sociální fobií je přebírání nové sociální pozice, nebo vyrovnávání se s novými požadavky a úkoly, které s sebou další etapa života přináší, velmi radikální. Je samozřejmé, že sociální fobie postihuje každou osobu jinak. Záleží také na tom, zda člověk trpí generalizovanou či specifickou sociální fobií, ovšem obecným faktem je, že pro celou řadu osob se sociální fobií je velice složité vykonat běžné každodenní úkony jako je např. nákup v supermarketu. Když zvážíme tento fakt, pak je jasné, že období rané dospělosti a určité vývojové úkoly, které k němu patří, přináší pro osoby trpící sociální fobií mnoho problémů.

Odborná literatura jako jednu z charakteristik období rané dospělosti uvádí nalezení si intimního partnera. Pro jedince se sociální fobií je většinou obtížné navazovat kontakty s novými lidmi, vytvářet nová přátelství a obecně socializovat se, a proto najít si intimního partnera pro ně může být velice složité. U některých jedinců je sociální fobie rozvinuta do takové míry, že je myšlenka intimního partnera nemyslitelná. Mají totiž obavy z negativního hodnocení svojí osoby ostatními lidmi, a proto např. při poznávání se s někým novým se jim hlavou honí automatické úzkostné myšlenky typu „*Panebože, určitě si myslí, že jsem trapná, musím rychle pryč.*“ Osoby se sociální fobií tedy často nalezení partnera neberou ani v úvahu, a pokud ano, a nedaří se jim překonat svou úzkost, často se trápí pocity viny. Praško dodává, že podle studií v závislosti na těchto skutečnostech polovina osob trpících sociální fobií nikdy nevstoupila do manželského svazku (2017, s. 37).

Další častou charakteristikou bývá proces osamostatnění se; ať už psychická emancipace od rodiny, nebo fyzická v podobě odstěhování se do nového města apod. Pro osoby se sociální fobií samostatnost přináší problémy, protože v dřívějších vývojových obdobích měli do určité míry možnost, aby za ně různé problémy řešili rodiče. Vyzvednutí kabátu z čistírny, anebo otázka na paní v recepci, kde se nachází místnost, do které se jedinec potřebuje dostat, tedy nemusely představovat tak velký problém, jako nyní. Osobám se sociální fobií také může pomoci doprovod blízkých osob na místa, kam by se sami báli jít. Dříve se mohli na různá místa nechat doprovázet kamarády nebo rodinnými příslušníky, v rané dospělosti už se ale očekává, že bude člověk schopný dojít sám na poštu, nebo se sám objednat k holiči. Je to přece „normální“.

Dalším bodem úrazu je ekonomická nezávislost. Od studentů prezenčního studia se nejspíše neočekává, že budou stoprocentně nezávislí, ale celá řada z nich si běžně ke studiu nachází práce na částečné závazky, dohody o pracovní činnosti nebo různé brigády. Jedincům, kteří se po střední škole rozhodnou studium ukončit, pak nic jiného, než si nějakou práci najít nezbyvá. Ovšem brigády i práce na plné úvazky mají jedno společné – pracovní pohovory, potkávání nových lidí a případná práce s nimi, neznámé teritorium... Všechno jsou to věci, kterých se osoby se sociální fobií obávají, a kterým se snaží vyhnout. Pro někoho je představa rozhovoru s potencionálním budoucím nadřízeným (tedy autoritou) nemyslitelná. Práci, ve které se člověk běžně setkává s dalšími lidmi a musí s nimi denně komunikovat, je většina. Pokud se jedinec se sociální fobií odhodlá k pohovoru, může se setkat s nepochopením zaměstnavatele v oblasti nedostatečné předchozí praxe. Osoby se sociální fobií chtějí pracovat, ale jejich duševní onemocnění jim v tom brání. Tuto skutečnost se ovšem pravděpodobně rozhodnou u pohovoru neosvětlovat. Pokud ano, hrozí stigmatizace či další nepochopení ze strany zaměstnavatele. Z těchto důvodů zde poté vzniká problém finanční závislosti na rodině.

Toto období je celkově velmi odlišné od předchozích vývojových období, a běžně se při přechodu z jednoho do druhého člověk setkává s překážkami. Osoby se sociální fobií tyto překážky ovšem snášejí hůře; těžko se vypořádávají s kritikou od ostatních lidí, zejména od autorit, protože se v podstatě jedná o negativní hodnocení jejich osoby, ze kterého pramení jejich největší úzkost. To má za následek to, že se situacím začnou vyhýbat, což sice pomůže tomu, že se jejich bezprostřední úzkost sníží, ale vede to k celkovému ochuzení života nemocného (Praško, 2017, s. 18). Jedinci jsou si toho často vědomi a pocítují bezmocnost, chtěli by se „cítit normálně“, ale i přes veškerou snahu se

jím často nedaří nad svými pocity vyzrát. To ústí v pokles sebevědomí a naopak zvyšuje negativní sebehodnocení, kritiku vlastní osoby a pocity viny i v situacích, kde by se to zdravému člověku zdálo zbytečné.

1.6 Vysokoškolské prostředí

Vysoká škola s sebou nese mnoho zásadních životních změn, se kterými se jedinci často snaží dle svého vypořádat. Někteří jedinci jsou schopni se změnám rychle přizpůsobit, jiným akomodace trvá několik měsíců, a pro některé jsou změny tak složité, že se adaptovat nedokáží. Studium na vysoké škole klade zvýšené nároky na řešení nových úkolů, na schopnosti různorodého druhu a odolnost vůči psychické zátěži (Hargašová, 2009, s. 231).

Student jednak opouští známé prostředí střední školy a dostává se mezi neznámé lidi, se kterými se musí seznamovat jednak za cílem získání nových přátel, ale i za účelem získávání nových poznatků a informací o studiu, jeho organizaci, materiálech apod. Proces přechodu ze střední školy na vysokou školu nazývá Hargašová adaptační fázi. Tato fáze má prověřit osobnostní předpoklady ve vztahu k pozitivnímu vyrovnání se s novými nároky a požadavky (2009, s. 230).

Dále je vytvářen tlak na studentovo osamostatňování se, které bezprostředně souvisí i s novým vývojovým obdobím rané dospělosti. Student se často stěhuje za školou na jiné místo a musí se tak nově otevřít všem nepohodlím, která s tím souvisejí. Mnoho studentů si vybírá život na koleji, a „vytváří tak jistou subkulturu vysokoškolského prostředí“ (Slavík, 2012, s. 118).

Mění se vztah učitele a studenta; na studenta je již nahlíženo jako na zodpovědnou osobnost schopnou vytvářet samostatná rozhodnutí. Mění se i systém evaluace, práce v hodině, forma zkoušení a rozvrh předmětů. Jednou ze změn jsou i zvýšené studijní požadavky, větší počet informací, často nutné obsáhlé samostudium, složitější příprava na zkoušky apod. Student se musí snažit vytvořit rovnováhu mezi studiem, partnerskými vztahy, zálibami, společenským životem a popř. i prací (Hargašová, 2009, s. 230).

Studenti často nezvládají správně zorganizovat své aktivity a pociťují nedostatek času, nebo pocit „bytí pod tlakem“, který má nezřídka za následek nezdravý životní styl, kterým si jedinci buď snaží kompenzovat onen nedostatek času, anebo se jím snaží zredukovat svůj stres. Pro zajímavost uvádím výsledky českého výzkumu, kterého se účastnilo přes 2700 studentů vysokých škol, jejichž věk se pohyboval mezi 18 až 28 lety. Tento výzkum

prokázal, že „téměř 25% respondentů mělo nedostatek volnočasové fyzické aktivity, více než 28% se stravovalo spíše nepravidelně, 15% spalo denně méně než 7 hodin, 19% patřilo mezi kuřáky, 18% přiznalo častější konzumaci alkoholu a až 45% vyzkoušelo drogy“ (Millová in Blatný, 2016, s. 118).

Mnoho zajímavých studií, které se týkají problematiky nezdravého životního stylu spojeného s vysokými školami, přináší autoři a odborníci Stixrud a Johnson, kteří mají za sebou mnohaleté praxe s úzkostnými a depresivními studenty. Ve své knize uvádí, že studenti vysokých škol mají velký sklon k poruchám spánku, a může za to mnoho (i již zmíněných) faktorů – vysoká míra stresu, nadměrná konzumace kofeinových a alkoholických nápojů, nadměrné používání technologií... Průměrný student vysoké školy tak za den naspí šest hodin, často i méně. Další výzkumy vedené na Harvardu ukázaly, že 44% studentů bakalářského studia pravidelně konzumuje alkohol v nadměrné míře. Konzumace alkoholu pro ně představuje součást patřící ke studentskému životu, někdy je brána dokonce jako norma (2019).

1.6.1 Stresové faktory vysoké školy pro osoby trpící sociální fobií

Vysokoškolské prostředí často představuje pro osoby se sociální fobií vystavení se nadměrnému stresu a těžko překonatelným překážkám. Vysoká škola vyžaduje od studentů schopnosti a dovednosti, kterým se často nedokáží přizpůsobit, a studium tak ukončí. Studentka Nikola Nemjová pro Online Stisk uvedla „Dělalo mi obrovské potíže do školy vůbec přijít. Měla jsem pocit, že se na mě každý dívá a myslí si o mně něco špatného. Když jsme se na přednášce měli představit, rozbušilo se mi srdce, roztřásl se mi hlas, začala jsem se hrozně červenat a chtěla jsem utéct.“ Nikola dodává, že studium musela ukončit, protože se bála zkoušek. Uvádí příklad, kdy před jednou zkouškou stála před třídou, ale nedokázala vejít dovnitř, a utekla pryč.¹³

Úroveň dosaženého vzdělání je u osob se sociální fobií často mnohem nižší, než jaké by mohly se svým intelektem běžně dosáhnout. Vysoká škola vyžaduje častou expozici sociálním situacím; patří sem např. časté prezentování různých projektů a prací před zbytkem třídy, sdělování vlastních názorů před ostatními, nutná spolupráce v rámci kolektivních projektů, ústní zkoušky, obhajoba bakalářské práce... Studenti trpící sociální fobií se snaží těmito aktivitám vyhnout, a pokud to nejde, provází je katastrofické anticipační myšlenky ještě dlouho před tím, než sama situace nastane. Dalším problémem

¹³ [online]. Dostupné z: <http://www.munimedia.cz/prispevek/zivot-se-socialni-fobii-je-zivot-v-neustalem-strachu-rika-studentka-11594/>

je, že se zdráhají sdělit své problémy vyučujícímu, a to z naprosto oprávněných důvodů. Vyučující tomuto problému často nerozumí, mohou ho bagatelizovat a nechtějí pak jedinci ulehčit podmínky, protože se domnívají, že nejde o nic závažného (Praško, 2017, s. 37). Pomoci by mohla oficiální diagnóza, ovšem jedinci se dostávají k léčbě až ve věku 30-41 let, pokud vůbec – většina z nich léčbu sama nevyhledá, pokud se nedostaví další porucha, např. deprese. Důvodů k tomu je mnoho – negativní zkušenost s postoji okolí k jejich problému, strach ze stigmatizace, obava, že neexistuje účinné řešení a mnoho dalších (Praško, 2017, s. 16-17).

Osoby se sociální fobií mají problém navazovat nové kontakty, a tak se mohou vyhýbat aktivitám, jako jsou seznamovací kurzy, mohou mít problém vytvořit si nové přátele a mohou se cítit osaměle. Často odmítají pozvání na společenské akce či události, které zahrnují větší koncentraci lidí či nutnost socializace. Mohou mít také problém s osamostatněním se od rodiny, se stěhováním se na nové místo a nutností hledání koleje či spolubydlení, a celkově s přizpůsobením se novým normám a požadavkům systému vysoké školy. Dílčí problémy a stresové situace mohou mít formu využívání městské hromadné dopravy, ptaní se kohokoliv z řad jak dalších studentů, tak vyučujících na různé nejasnosti či doplňující informace, jezení v univerzitních bistrech či menzách před ostatními, psaní e-mailů a řešení jakýchkoliv situací s vyučujícími či jinými pracovníky vysokých škol, kritika a negativní hodnocení výsledků jejich práce apod.

1.6.2 Nezdravý životní styl jako faktor podporující úzkostné poruchy

Jak již bylo uvedeno, se studiem na vysoké škole se často pojí nezdravý životní styl. Patří sem například zvýšený příjem kávy a dalších kofeinových nápojů, fast foody a různé typy rychlého občerstvení, nepravidelná strava, kouření tabákových výrobků, přílišná konzumace alkoholu, nedostatečné věnování se sportům nebo nějaké fyzické aktivitě, málo spánku apod. Přestože takovýto styl života pravděpodobně nestačí k plnému rozvoji poruchy, úzkost jednoznačně podporuje. Pro zajímavost uvádím studii, která ukázala, že studenti netrpící žádnou úzkostnou poruchou vykazovali po požití vysoké dávky kofeinu vyšší míru úzkosti. Podle studie může také chronická konzumace kofeinu napodobit generalizovanou úzkost i u zdravých jedinců (Tasman, Kay, Lieberman, 2015).

Látky obsažené v cigaretách, alkoholu, kávě a jídlech z rychlých občerstvení, nedostatek fyzické aktivity a obecně nezdravý životní styl přispívají k utužování úzkostných poruch, jako je sociální fobie. Nehledě na to, že jeden aspekt nezdravého

životního stylu vede k dalšímu a vzniká tak rychle se rozšiřující cyklus. Nedostatek pohybu a nezdravá strava mohou vést ke spánkové deprivaci, která může vést ke zvýšené konzumaci kofeinových nápojů či nadměrnému pití alkoholu, které vedou k prohloubení úzkosti, která se může překlomit ve zneužívání substancí různého druhu a tak dále. Užívání drog a alkoholu patří mezi nejčastější faktory komplikující úzkostné poruchy a do velké míry přispívají i její morbiditě (Begleiter, Kissin, 1996, s. 477).

Stixrud a Johnson se shodují na tom, že málo spánku se spojuje s rizikem různých psychických problémů. Podle nich současní jedinci spadající do kategorie rané dospělosti trpí úzkostí, které přispívá i nedostatek spánku, mnohem více než v minulosti (2019). Úzkost ležící v jádru sociální fobie již sama o sobě nutí člověka reagovat citlivěji na potencionální hrozby přicházející z okolí, a spánková deprivace tuto náchylnost k nadměrné reakci dále zvyšuje. Studie naznačují, že z důvodu nedostatku spánku se centra pro emoce v mozku stávají hyperaktivními, a to proto, že dojde k narušení komunikace s prefrontálním kortexem (logická, racionální část mozku). To má za následek, že mozek nestačí dát tělu dostatečný čas k tomu, aby zhodnotilo opodstatněnost hrozeb z okolí, předtím než do systému vypustí stresové hormony, které mobilizují tělo k akci (Daitch, 2011, s. 30).

2 Praktická část

2.1 Metoda SEIQoL

Praktická část této práce se z části opírá o poznatky metody SEIQoL¹⁴, neboli Systému individuálního hodnocení kvality života. Jedná se o nejrozšířenější metodu užívanou k hodnocení kvality života, která je založená na zkušenostech metody „Repertory Grid“ neboli metody sítě životních pojetí a cílů, kterou psychologové a výzkumníci využívali i při studiích týkajících se úzkosti.

Tato metoda staví na několika kritériích. Prvním je, že je pro ni důležité to, jak sama dotazovaná osoba hodnotí a definuje kvalitu života. Toto pojetí záleží na individuálním žebříčku hodnot každého člověka a na tom, co považuje za zásadní. Nevychází se tedy z předem stanovených měřítek, která by udávala, co je správné a nesprávné či žádoucí a nežádoucí. Oblasti života, které jedinci považují za podstatné, se mohou v průběhu života lišit, ovšem mezi nejčastěji uváděné oblasti napříč věkovými kategoriemi patří vzdělání, práce, rodina, nezávislost, vztahy, náboženství, politika, sociální činnost a volný čas (Křivohlavý, 2002, s. 171-173).

Tato práce se u tvorby otázek k rozhovorům a pro další účely výzkumu inspirovala oblastmi života, které v rámci SEIQoL osoby uvádějí nejčastěji jako pro ně významné. Dále bere v potaz faktory jak v rámci rané dospělosti, tak vysokoškolského prostředí, které mohou být pro osoby se sociální fobií stresové či problematické a zaměřuje se primárně na ně.

2.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumné části této práce je zjistit, které oblasti života studentů vysokých škol komplikuje sociální fobie nejvíce. Ačkoliv jsou úzkostné poruchy jedněmi z nejrozšířenějších duševních onemocnění, neexistuje mnoho zdrojů, které by se zabývaly touto problematikou konkrétně ve vztahu k vysokoškolským studentům. Může to být i z toho důvodu, že průměrný věk počátku této fobie bývá kolem 12 let, kdy stoupají požadavky na začleňování se do různých sociálních situací. Většina sociálních fobií, konkrétně 95% z nich, se navíc rozvine ještě před dosažením 20 let (Praško, 2017, s. 16). Odborná literatura se tedy většinou zaměřuje na obsáhnutí těchto mladších věkových kategorií a hledání možných příčin vzniku a nástupu sociální fobie. Raná dospělost je

¹⁴ SEIQoL – Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life

ovšem velmi důležitým obdobím osobního rozvoje a seberealizace, která může utrpět stejně jako dětství či adolescence, možná i více.

Jak již bylo zmíněno v úvodu práce, duševní zdraví je téma, které je bohužel stále stigmatizováno. I přesto, že se situace pomalu obrací k lepšímu, je třeba pokračovat v rozšiřování tohoto odborného diskurzu za pomoci relevantních poznatků a nových informací. Na základě sdílení vlastních příběhů dotazovaných osob budou mít laici možnost si alespoň představit, jakým překážkám osoby se sociální fobií čelí, a optimalizovat tak svůj postoj vůči nim.

Vedlejším cílem výzkumu je také ukázat možné formy řešení tohoto problému, které jsou navrhovány samotnými účastníky rozhovoru, a doplněné o informace vycházející z odborné literatury. Z toho mohou těžit jak osoby, které na sobě pozorují příznaky sociální fobie, ale neví, jaký postup při řešení volit, ale i osoby, které mají v životě přátele či rodinné příslušníky se sociální fobií, a neví, jak jim pomoci.

2.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka je následující:

Jaké oblasti života studentů vysokých škol komplikuje sociální fobie nejvíce?

V rámci předvýzkumu se ukázalo, že by bylo hlavní výzkumnou otázkou vhodné rozšířit ještě o vedlejší výzkumnou otázku, která by pátrala po možných způsobech řešení problémů spojených se sociální fobií. Otázka byla formulována na základě skutečnosti, že se dotazované osoby v rozhovorech často samy zmiňovaly o způsobech, které využívaly ke zmírnění příznaků sociální fobie v návaznosti na různé problematické oblasti jejich života.

Hlavní výzkumná otázka tak pomůže zjistit problematické oblasti života těchto lidí a analyzovat je, a vedlejší výzkumná otázka bude moci navázat na tento problém a navrhnout možné formy jeho řešení.

Tato vedlejší výzkumná otázka zní takto:

Jaké existují metody, které efektivně pomáhají v léčbě sociální fobie?

2.4 Metodologie

2.4.1 Metodologický přístup

Vzhledem k tématu a povaze této práce byl jako metodologický přístup vybrán kvalitativní výzkum. Tento typ výzkumu získává data od relativně malé skupiny respondentů, a zaměřuje se na to, co řeknou či napíší. Mnoho psychologů zastává názor, že v psychologii neexistuje jednotná objektivní realita, která by se dala vědecky měřit, a proto se při svých výzkumech straní kvantitativních postupů, a raději volí kvalitativní přístup. (Walker, 2013, s. 49)

Kvalitativní výzkum se používá k definování problému a identifikaci rozhodujících faktorů daného problému. Kvalitativní metody jsou schopny poskytnout realistické výsledky a ukázat přirozené emoce lidí, protože se nepohybují pouze po povrchu zkoumané oblasti, ale jdou do hloubky studovaného problému (Lehmann, 2009, s. 3). Výroky respondentů jsou shromažďovány a slouží k získání poznatků o daném tématu. Výzkumníci výroky dotazovaných jedinců přepisují co nejvěrněji ve snaze zachovat jejich autenticitu, a následně z nich extrahují potřebná data a údaje. Ze získaných informací se výzkumník snaží pochopit vnímání dané reality dotazované osoby (Walker, 2013, s. 51). Denzin a Lincoln uvádí, že kvalitativní výzkum zkoumá problémy v jejich přirozeném prostředí a snaží se pochopit nebo vysvětlit jevy z hlediska takových významů, které jim ony osoby poskytují (in Flick, 2007, s. 2).

Metody kvalitativního výzkum jsou vhodné pro studium jemných nuancí týkajících se postojů a chování, a pro zkoumání různých sociálních procesů. Kromě hloubky pochopení problému kvalitativní výzkum disponuje i výhodou flexibility, a to v tom smyslu, že se výzkumník může výzkumu věnovat kdykoliv nastane vhodná příležitost, a může do něj zasahovat a modifikovat jej tak, jak by to u řady metod kvantitativního výzkumu nešlo (Rubin, Babbie, 2009, s. 230). Kvalitativní výzkum může být napříč odbornou literaturou definován různě, ovšem autoři se shodují na tom, že tento metodologický přístup je vhodný použít ke zkoumání oblastí, o kterých se zatím příliš neví, a které potřebují hlubší pochopení.

2.4.2 Metoda sběru dat

Metodou sběru dat se stal polo-strukturovaný hloubkový rozhovor. Hloubkový rozhovor zahrnuje výzkumníka, který pokládá otázky dotazované osobě, u které se předpokládá, že má přímé zkušenosti s daným tématem. Výzkumník po položení otázky sleduje odpovědi respondenta ve snaze získat co nejvíce informací vztahujících se k oblasti zájmu rozhovoru. Hloubkový rozhovor by měl v ideálním případě mít podobu volně se rozvíjející interakce, při které výzkumník dává dotazované osobě volný prostor k jejímu vyjádření. Výzkumník však také má vést rozhovor takovým směrem, aby zajistil, že respondent předá co nejvíce podstatných informací v daném časovém úseku, a že společně pokryjí témata, která byla výzkumníkem stanovena jako důležitá. Od dotazovaných osob se očekává, že budou formulovat své odpovědi otevřeně vlastními slovy.

Polo-strukturovaný rozhovor je typ rozhovoru, který je polo-strukturovaný v tom smyslu, že výzkumník má stanovené určité oblasti, které chce v rozhovoru obsáhnout, ale zároveň je zde i prostor pro odbočení. Respondent má možnost do určité míry odběhnout od věci; od tazatele se však očekává, že pokryje všechny důležité oblasti, a položí doplňující otázku tam, kde bude potřeba. Polo-strukturovaný rozhovor také dává výzkumníkovi možnost dožádat se upřesnění, pokud mu respondentova odpověď nebude jasná, anebo pokud ho bude zajímat, proč odpověděl právě tak, jak odpověděl.

Ideálně se hloubkový rozhovor provádí tváří v tvář, alternativou je ovšem rozhovor po telefonu; může se využít i Skype či email. Délka rozhovoru se liší; záleží na probíraném tématu, na detailnosti odpovědí dotazované osoby, a na zkušenostech výzkumníka. Hloubkový rozhovor je nejen efektivní metodou pro získávání dat, ale má potenciál obohatit i samotného výzkumníka, protože každý respondent vnímá realitu dané zkoumané oblasti jinak. Respondent dává výzkumníkovi přístup k jeho myšlenkám, úvahám, zážitkům a vnímání daného tématu. Tato skutečnost pak odráží velkou přednost hloubkového rozhovoru, což je jeho schopnost vytvořit takový výzkumný prostor, ve kterém je dotazovaná osoba schopna vyložit svůj příběh svými slovy a dát výzkumníkovi řadu perspektiv a úvah na dané probírané téma (Morris, 2015, s. 3-10).

2.4.3 Výzkumný soubor

Vzhledem k povaze této práce byl výzkumný soubor skládán za pomoci záměrného výběru a výběru na základě dobrovolnosti. U záměrného výběru nerozhoduje o budoucích respondentech náhoda, ale úsudek výzkumníka, který například ví, že daná osoba má s určitou problematikou vlastní zkušenosti, a ty mu může za účelem výzkumu předat (Chráska, 2016, s. 19). Výběr na základě dobrovolnosti spočívá v tom, že záleží na osobách samotných, zda se budou chtít stát součástí zkoumaného souboru. Výzkumník může např. vyvěsit příspěvek na webovou stránku týkající se dané problematiky a čekat na odezvu samotných potencionálních respondentů. Důležitým kritériem je fakt, že respondenti samovolně a bez přímého oslovení reagují na nabídku výzkumníka (Reichel, 2009, s. 84).

Výběr účastníků probíhal nejprve pomocí oslovení skupiny SFinga. Ta nabídla laskavou podporu v hledání potencionálních respondentů a celkově v psaní této práce, a doporučila vyvěšení příspěvku na facebookové stránky skupiny. Dalším krokem bylo vyvěšení příspěvku na webové fórum sociální fobie, a snaha najít jedince, kteří se k problémům sociální fobie ve vztahu k vlastním zkušenostem vyjadřovali například v rozhovorech s tiskem či pro webové stránky apod. Příspěvky byly vyvěšeny na stránky fóra a facebookové skupiny v rámci výběru na základě dobrovolnosti, a jedince nalezené na internetu, kteří se otevřeně a autenticky vyjadřovali k sociální fobii, bylo plánované oslovit e-mailem. Takových jedinců, alespoň v rámci České republiky, bylo ovšem minimum, a proto jsem nakonec tímto způsobem oslovila jen jednu osobu.

K mému velkému překvapení mnoho osob zareagovalo na mé příspěvky jak na facebookových stránkách, tak na stránkách fóra velice rychle. Jedinci mne kontaktovali pomocí e-mailu nebo facebookových zpráv s tím, že by se rádi účastnili výzkumné části mé práce, a že by rádi přispěli svým příběhem a pomohli prohloubit povědomí veřejnosti o sociální fobii. Zde se potvrdila vhodnost výběru metodologického přístupu – součástí práce se tak stali jedinci, kteří mají vlastní zkušenost s oblastí zájmu této práce, a mohou o ní informovaně hovořit. V rámci výběru na základě dobrovolnosti to byli také jedinci, kteří vyvinuli vlastní iniciativu a sami projevíli zájem podílet se na práci, což celý výzkum podpořilo a velmi obohatilo.

Počet respondentů nebyl předem stanoven; nakonec se ale výzkumu účastnilo 5 osob. V rámci zachování anonymity byl pro každého účastníka zvolen pseudonym; výjimkou

byli jedinci, kteří sami navrhli, aby se místo pseudonymu použilo jejich vlastní křestní jméno, protože nemají problém o svých problémech hovořit.

Vhodným kandidátem pro výzkum této práce byl takový člověk, který v průběhu studia na vysoké škole pozoroval dopady sociální fobie na různé oblasti svého života. Je důležité zmínit, že mezi vhodné respondenty patřili osoby jak s oficiální diagnózou sociální fobie, tak jedinci bez ní, a to z toho důvodu, že většina osob se sociální fobií odbornou pomoc nevyhledá, a to z mnoha důvodů, které již byly zmíněny v předchozích kapitolách. Kromě toho, jedinci, kteří se rozhodnou odbornou pomoc vyhledat, tak většinou učiní až kolem 30-41 roku života, čili až poté, co vysokoškolská léta skončí. Ovšem i jedinci bez oficiální diagnózy jsou schopni pozorovat na sobě dané příznaky, a vyhledat si k nim patřičné informace, které je následně zavedou k odborné problematice, díky níž jsou schopni přiřadit ke svým příznakům název problému. Skutečnost, že nedisponují oficiální diagnózou, nijak nezmenšuje jejich problémy, a proto jsou i takoví jedinci relevantním zdrojem zkušeností.

Vhodným kandidátem byly také jednak osoby, které aktuálně studují na vysoké škole, ovšem s přihlédnutím k povaze sociální fobie, se mezi vhodné respondenty řadili i osoby, které na vysoké škole již nestudují, a to z toho důvodu, že nedostudovali například právě kvůli sociální fobii. Ovšem důležitým faktorem vždy zůstávala skutečnost, že vhodní kandidáti museli pociťovat dopady sociální fobie na různé oblasti svého života právě v průběhu vysokoškolského studia. Tyto charakteristiky byly uváděny přímo do příspěvků vkládaných na stránky, a poté ještě znovu specifikovány jedincům, kteří měli zájem o účast ve výzkumu.

Prvním respondentem byl student vysoké školy Jakub, který má sociální fobii oficiálně diagnostikovanou. Ze začátku studia na vysoké škole ho sociální fobie zasahovala více, ovšem díky léčbě se u něj problémy výrazně snížily. Druhou respondentkou byla Kamila, která má také oficiální diagnózu sociální fobie. Nejdříve studovala prezenčně, poté ale musela přejít na dálkové studium. Třetí respondentkou byla Pavlína, která má sociální fobii diagnostikovanou již řadu let. Také měnila studovaný obor, ale díky snaze sociální fobii řešit se její problémy výrazně snížily, a je schopna pozorovat velké změny ve svém životě. Čtvrtým respondentem se stal Saša, který oficiální diagnózu nemá, nicméně na vysoké škole pozoroval velké komplikace, zejména v komunikaci. Poslední respondentkou je Zuzana, která má oficiální diagnózu, a také kvůli fobii zažívá velké problémy.

2.4.4 Předvýzkum

Předvýzkum je nutné provést z toho důvodu, abychom ověřili nástroje, které zamýšlíme použít ve vlastním výzkumu (Disman, 1993, s. 122). Předvýzkum pro tuto práci byl tedy uskutečněn ještě před samotným výzkumem, a jeho cílem bylo ujištění, že zvolené metody budou správně fungovat. Bylo také důležité ujistit se, že otázky jsou formulovány srozumitelně, jasně a takovým způsobem, který povede respondenta k jejich pochopení a následné evokaci odpovědi.

Předvýzkumu se účastnily dvě osoby. Jedna osoba měla sociální fobii oficiálně diagnostikovanou lékařem, druhá osoba nikoliv, ovšem také na sobě pozorovala značné dopady této poruchy. Rozhovory byly prováděny na místech, která byla zvolená dotazovanými osobami z toho důvodu, aby se zajistilo pro ně příjemné prostředí.

Otázky se ukázaly být dobře formulované, protože dotazované osoby vždy pohotově reagovaly obsáhlou odpovědí. Ověřoval se také čas strávený nad rozhovorem, který bylo třeba regulovat tak, aby se pokryla všechna předem vymezená důležitá témata, ale zároveň tak, aby rozhovor nebyl příliš časově náročný. Ačkoliv se jedná o téma, které by se dalo analyzovat velice dlouho, větší časová zátěž a rozhovorem shromážděná data by překračovaly limity této práce, a navíc by se rozhovor mohl stát náročným pro dotazované osoby.

Velkým přínosem předvýzkumu byla formulace vedlejší výzkumné otázky. Dotazované osoby se často samy od sebe zmiňovaly o různých způsobech a možných postupech při léčbě této fobie, i v konverzaci mimo samotný rozhovor. Tato skutečnost se stala popudem ke vzniku myšlenky, že by bylo vhodné a užitečné nejen analyzovat oblasti života postižené touto fobií, ale také navrhnout a zmínit nějaké možné formy řešení, které by mohly vést ke zmírnění příznaků sociální fobie, nebo pomoci v její léčbě. Oddíl této práce, který se zabývá možnými způsoby řešení tak čerpá z velmi cenné prvotní zkušenosti osob postižených sociální fobií a jejich názorů na danou problematiku.

2.5 Analýza a interpretace dat

V následujícím oddílu práce budou interpretována a analyzována data shromážděná v rámci výzkumu týkající se hlavní výzkumné otázky. Odpovědím na vedlejší výzkumnou otázku je věnován následující oddíl práce s názvem Možné formy řešení sociální fobie.

Respondenti pomocí odpovědí na otázky pomáhali objasnit, které oblasti jejich života, a jakým způsobem, komplikuje sociální fobie nejvíce. Ukázalo se, že sociální fobie

zasahuje prakticky do všech oblastí života jedince s tímto problémem. Na základě odpovědí respondentů bylo zjištěno, že v jejich životě sociální fobie komplikuje nejvíce tyto oblasti:

- **Vztahy, zejména partnerské**
- **Vzdělávání**
- **Práce**

Faktem ale zůstává, že respondenti do rozhovorů uváděli skutečnost, že sociální fobie postihuje víceméně všechny oblasti jejich života, jen některé komplikuje více, než jiné.

S: „Hele nejvíc to zasahuje ty partnerský vztahy; ta práce, to studium a ten volnej čas to je tak na stejno.“

J: „Myslim, že se to týká všech oblastí života, některých možná míň, třeba těch přátelských vztahů se to asi dotklo míň, ale celkově vzato, si myslím, že to ovlivňuje každou část mého života.“

2.5.1 Vztahová oblast

Tři z pěti respondentů se shodli na tom, že největší komplikace vnáší sociální fobie do vztahové oblasti, konkrétně partnerských vztahů. Respondent Saša nazval partnerské vztahy „největším neštěstím“. Na vysoké škole partnerku neměl, i přes to, že by se s ním některé spolužačky rády seznámily. V práci měl strach navázat komunikaci se spolu-brigádníci, stydl se před nimi, a měl strach je pozdravit. V rozhovoru uvedl, že většinu problémů v životě se mu již podařilo vyřešit, ale s partnerskými vztahy stále bojuje. Ovšem uvedl, že situace se lepší pomocí expozič¹⁵, které se snaží podstupovat, a že je již třeba schopný někoho oslovit.

S: „Ty partnerský vztahy, s tím bojuju do dnes. Já jsem měl strach navázat kontakty s holkama. Vlastně během života jsem si většinu věcí vyřešil, že už nejsem tak stydlivej, a díky spolužákovi z vejšky, kterej je upovídaněj, jsem taky víc komunikativní, protože on mě rozmluvil, a zůstaly mi ty partnerský vztahy.“

Respondentka Kamila měla partnera během celého svého studia na vysoké škole. Sociální fobie měla vliv jak na vztah předchozí, tak současný. Současný partner je extrovert, stále obklopený mnoha přáteli nebo početnou rodinou. Vede velmi bohatý

¹⁵ Tento pojem je vysvětlen v pododdílu práce 2.7.4. Expozice

sociální život, a problémům Kamily nerozumí. V rozhovoru zmiňovala, že si z ní její partner často dělá legraci. Například když vychází z obchodu, partner jí říká: „Teď určitě budeš pít!“ Z pohledu jedince, který těmito problémy netrpí, se nejedná o nic závažného, ovšem osobám se sociální fobií toto pošťuchování může vážně ubližovat. I přesto je Kamila ráda, že partnera má, protože jí děsí představa samoty.

K: „Bylo to pro něj těžký se s tím sžít, a doteďka je, a kolikrát mi řekne, že vůbec neví, co má dělat, jak na mě má mluvit, aby mi neublížil, a že neví, jestli mě má někam vzít nebo nemá, že kolikrát říká, že vůbec neví, jak má reagovat, jak se má chovat, a že je z toho úplně zoufalej.“

Nejen partnerské, ale i přátelské vztahy jsou ovlivněny tímto problémem. Respondenti často uváděli, že měli problém např. se spolubydlícími, kteří nerozuměli jejich potížím. Na vysoké škole bývá spolubydlení častou záležitostí, ať už ve formě kolejí či sdílených bytů a pokojů, a tato skutečnost může přinášet osobám se sociální fobií značný stres. Osoby se sociální fobií často potřebují svůj klid a prostor, a na komunikaci si buď tolik nepotrpí, anebo z ní mají strach. Toto může vést k nepochopení ze strany spolubydlících, k posměšným poznámkám či hádkám.

P: „Já jsem šla vlastně na koleje právě bydlet, takže problém byl s tou komunikací s těma ostatníma spolubydlícíma, hlavně s lidma z těch kolejí, my jsme měli společné kuchyňky, sprchy a tak, takže bylo náročné pořád někoho potkávat, bavit se s nima a tak, takže to bylo docela těžké.“

S: „No, tak některý měli jako připomínky, že moc nemluvim, že ani nezdravím, takže od některých jsem se dozvěděl, že jim to vlastně vadilo. Na tý koleji jsem moc nemluvil, skoro vůbec.“

K: „(...) často jsem spávala vedle na gauči, abych byla jako sama, že jsem potřebovala mít ten svůj prostor a nesnesla jsem pocit, že v jedné místnosti spíme ve třech, a nemám ten svůj klid, takže kvůli tomu jsme se pak i hádaly.“

Často dochází ke zlehčování problémů osob trpících sociální fobií či k nepochopení ze strany zdravých jedinců, a některá přátelství tak bohužel zanikají, což byl případ i respondenta Jakuba. Jedním ze stěžejních důvodů je nedostatek informací o této problematice, a jakási „duševní negramotnost“¹⁶, která v této době stále panuje. Zuzana má

¹⁶ Označení převzato od PhDr. Petra Winklera, [online]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/vymizi-nekdy-stigma-dusevnych-nemoci-jsme-dusevne-negramotni-rika-sociolog/>

problém navazovat kontakty a nová přátelství, ale tato skutečnost je podle ní ovlivněná i tím, že lidé jejím problémům nerozumí.

J: „Zkušenosti mám vlastně s tím, že si to lidi nedovedou vůbec představit, je pro ně těžký nahlídnout to, že vůbec něco takovýho je možný, že někdo vůbec může mít takovýhle problémy.“

Z: „Nikdy jsem neměla přátele, hodně často to ale lidi prostě nechápali, že jak nemůžu nejít do školy, neplnit si povinnosti, mít takovej strach... bylo to těžký vysvětlit a prostě člověk, co to nezažil, to nepochopí.“

S bagatelizací svých problémů se (nejen v této oblasti) většina respondentů setkávala poměrně často. Osoby bez prvotní zkušenosti s podobnými problémy nedokáží nahlédnout na situaci z perspektivy jedince se sociální fobií. Člověk by jen těžko řekl jedinci se zlámanými kostmi, aby se sebral, že to nic není. Mezi duševním a fyzickým zdravím ovšem bohužel rovnost stále nepanuje.

P: „No, třeba jsem byla hrozně nervózní z nějaké té prezentace, nebo tak, a vlastně kámoška mi řekla, že o nic nejde, a že je to úplná blbost, a ať se nestresuju, a že si to úplně zbytečně dramatizuju, a tak.“

S: „No tak, když mi ten kamarád řekl, že největší chybu dělám v tom, že o všem moc přemýšlím, tak já to chápu jako takový zlehčování, no. On to vidí takhle jednoduše.“

Sociální fobie se samozřejmě dotýká i vztahů rodinných. Rodiče snažící se vcítit do pocitů svých dětí velmi trpí, protože často neví, jak jim pomoci. Kamila v rozhovoru uvedla, že její rodiče vidí všechen potenciál a šance, které jí kvůli sociální fobii utíkají, a snaží se jí nějak pomoci, ovšem ne vždy zcela adekvátně.

K: „(...) jsou situace, který třeba taťka nedokáže pochopit, a vždycky mi řekne „tak si přece v hlavě rozumově řekni, že takhle to přece je, že se nic nestane, vždyť máš rozum, máš nějakou vůli“. A já říkám ale, že to vůbec na tý vůli nezávisí, že to není, jako když máš vyrážku, tak si to namažeš krémem, a je po tom, (...).“

Mnoho jedinců své problémy s rodiči ani nekonzultuje, takže rodinní příslušníci často vůbec netuší, že má jejich dítě nějaké potíže. Toto je případ i respondentky Pavlíny.

P: „Já o tom ani doma jako nemluví, že vlastně nikdo neví o mých problémech. A kdybych jim o tom řekla, tak by měli takovej ten přístup, že by mě asi tlačili hodně do těch věcí, které nechci dělat, což by mě ještě více stresovalo.“

2.5.2 Oblast vzdělávání

Jednou z nejvíce postižených oblastí života jedinců se sociální fobií je oblast vzdělávání. Vzhledem k věku nástupu sociální fobie může být vzdělávání komplikováno již od útlého věku. Na vysoké škole komplikuje sociální fobie téměř všechny aspekty a situace, a často brání v úspěšném pokračování ve studiu. Velkou roli v oblasti vzdělávání a v rámci různých požadavků vysoké školy hraje vyhýbavé chování. Pokud se situaci vyhnout nelze, nastává problém. Jedinec buď situaci přetrpí se značnou dávkou stresu, anebo se situace dostane bodu, kdy jedinec více stresu nebude schopen snést, a svou aktivitu v dané oblasti ukončí. To se týkalo většiny respondentů, kteří museli změnit obor, školu, či studium úplně ukončili.

J: „(...) ten stres z toho byl velmi výraznej, že jsem třeba uvažoval, že s tím studiem skončím.“

P: „Vlastně já jsem měla fakt jako velké plány i s tím studiem, a tak že vystuduju a budu pracovat třeba v té škole, a hrozně bych to chtěla dělat, ale vím, že to jako nezvládnou.“

Jedním z největších problémů na vysoké škole se stává komunikace s vyučujícími. Jedinci se zdráhají na něco se zeptat, anebo vyučujícího kontaktovat. Respondent Saša měl na vysoké škole problém vyučující už jen pozdravit. Mailová komunikace často bývá problematická, telefonování a osobní oslovení většinou vůbec nepřipadá v úvahu.

K: „Když jsem třeba potřebovala něco vysvětlit, tak radši jsem si to vyhledala na internetu, nebo jsem si to zjistila sama. Nikdy bych nešla za nikým do kabinetu nebo se na něco zeptala v hodině, nebo po hodině, to vůbec ne.“

Dalším velkým úskalím jsou ústní zkoušky, kterým se jedinci snaží co nejvíce vyhýbat. Obecně respondenti preferují písemné testy, ovšem tato varianta u mnoha zkoušek není, a potom vnikají velké problémy. Zuzana kvůli zkouškovému období a ústním zkouškám konkrétně ukončila své první studium.

Z: „(...) hned jak začlo zkouškový a měla jsem ústní zkoušku, tak sem to nezvládla a skončila jsem se školou právě kvůli tomu. Šla jsem na ústní zkoušku, na kterou jsem se učila měsíc dopředu, a přišla jsem tam před třídu a dostala jsem záchvat, že tam nemůžu jít. Utekla jsem s pláčem na záchod a odešla jsem na internát a potom na všechny ostatní zkoušky už jsem nešla a odešla sem ze školy.“

J: „Já jsem vlastně se vždycky snažil vyhnout ústním zkouškám co nejvíc, takže pokud to šlo, tak jsem to řešil nějak náhradním termínem nebo tak, aby to bylo klidnější.“

K: „(...) radši mam písemnej test než ústní zkoušku, protože jsem většinou hrozně nervózní, zakoktávám se, nedokážu se vyjadřovat přesně a automaticky si hned říkám, že mi za to ten člověk vynadá, že mi řekne „no vy jste na vysoký škole, chcete dělat práva a takhle se tady vyjadřujete“(...)“

Respondent Saša měl největší problém s komunikací se spolužáky. Dodával, že skutečnost, že s nimi málo komunikoval, mu přinášela stavy úzkosti. To, že mezi spolužáky nezapadal, se pak odrazilo i na jeho sociálním životě, kterého se se spolužáky účastnil jen zřídkakdy. Podobný problém měla i Zuzana.

Z: „Během bakalářského studia a i momentálně na magisterském sem skoro vůbec nekomunikovala se spolužáky, nebyla jsem nijak s nimi zapojená do skupin a podobně.“

S: „No, třeba jsem míň zapadal mezi spolužáky, třeba jsem s nima míň spolupracoval. To mi vadilo, tam na vysoký škole si lidi musej pomáhat no, tam je to drsný, (...)“

Dalším problémem bývá i situace, kdy se vyučující ptá na otázku, a jedinec odpověď zná, ale nepřihlásí se. Chtěl by, ale hlavou se mu honí myšlenky typu „Co když to řeknu špatně? Budou si myslet, že jsem úplně blbá.“ nebo „Všichni se na mě otočí, budou koukat a já se určitě zakoktám a budu trapná.“ Dalšími problémy v této oblasti může být absence, neschopnost dojít na studijní oddělení v případě nějakého problému, ochuzování se o příležitosti, jako je vycestování do cizí země v rámci programu Erasmus a podobně. Ve velké většině případů se respondenti vždy snažili vyhýbat se jakémukoliv prezentování před ostatními, a předměty si zásadně vybírali na základě požadavků, tzn. i zajímavý předmět raději odmítli, pokud jedním z požadavků byla např. prezentace. Obecně se jedinci snaží ve škole dělat jen to nejnnutnější a jinak v ní netrávit žádný čas navíc.

Z: „Byl to pro mě velký problém, často jsem vynechávala hodiny a semináře, už i když jsem měla vynechané víc, než jsem mohla. Na přednášky jsem nechodila skoro vůbec, ani teď nechodím. Snažím se ve škole trávit co nejmíň času.“

K: „Já jsem pořád byla tak jako mimo tu školu, že jsem tam dělala fakt jenom to nejnnutnější a nic navíc.“

2.5.3 Oblast práce

Další hluboce zasaženou oblastí života je oblast práce a následně i ekonomická situace jako taková. Jedinci se sociální fobií často pracují na nižších a jejich potenciálu neúměrných pozicích. Sociální fobie ovlivňuje komunikaci se zákazníky, spolupracovníky i nadřízenými. Problémy působí i pracovní pohovor; jedince často stresuje již samotná představa pohovoru, a proto se o některé pozice ani neuchází. Jedinci pak přímo vyhledávají jednodušší alternativy, práce nachází skrze své známé, a často vybírají takové pozice, kde je komunikace se všemi třemi složkami minimální. Respondenti se shodli na tom, že nebýt problémů spojených se sociální fobií, tak by jistě pracovali na lepší pozici a měli by lepší příjmy.

Největší problém v této oblasti vidí Pavlína. Měla velké plány jak se svým studiem, tak budoucí kariérou, a měla představu, co by ráda dělala, ovšem sociální fobie jí v tom brání. Typ práce, který nyní má, pro ni není úplně ideální ani z finančního hlediska, a proto šetří. Brigády si našla až v posledním roce, a tato skutečnost byla i důvodem pro hádky s jejím sourozencem, který nedokázal pochopit, proč by brigádu nezvládla.

P: „Ale je fakt, že jsem měla problém vůbec najít si nějakou brigádu, mě to hrozně stresovalo, takže jsem jakoby neměla žádnou no, takže to bylo docela těžké.“

Jakub v rozhovoru zmínil, že několik nabídek práce odmítl čistě z důvodu sociální fobie. V rámci studia na vysoké škole měl překladatelskou brigádu, na kterou nemusel absolvovat pohovor, a ve své podstatě se nemusel zabývat komunikací se spolupracovníky ani zákazníky, a jeho nadřízený byl zároveň jeho známý, takže mu práce stres nepůsobila. Při zamyšlení se nad hypotetickou situací do rozhovoru uvedl:

J: „Nejvíce by mi vadila komunikace s nějakou autoritou, to znamená s nějakým nadřízeným. Myslím, že komunikaci se zákazníky bych byl schopnej absolvovat, ale přinášelo by mi to velké stres.“

Saša také zastává názor, že nebýt sociální fobie, tak by určitě sehnal lepší práci, nebo by přinejmenším měl větší odvahu takovou práci hledat. V rozhovoru zmínil, že na brigádách mu dělala největší problém komunikace a navazování kontaktů. Měl problém se bavit hlavně se svými spolupracovníky, kterými často byly osoby opačného pohlaví, a s nadřízenými.

S: „Třeba v supermarketu jsem přišel do kanceláře a nebyl jsem schopen tam na toho nadřízenýho promluvit, tak jsem tam jenom stál, a čekal, až na mě někdo promluví (...)“

Sociální fobie komplikuje pracovní situaci i respondentce Kamile. Pracuje v odvětví, které souvisí s jejím studiem, avšak její sny se ubírají úplně jiným směrem. Sociální fobie jí ovšem brání v opuštění zóny komfortu a vzdání se svých jistot. Děsí ji představa pohovorů, proto zamítá představy o práci v jiné kanceláři i přesto, že v té současné není možnost pracovního postupu. K návrhu na zvýšení platu se odhodlávala několik měsíců, takže souhlasí s tím, že nebýt jejích problémů, určitě by si vydělávala lépe. Ve své právnické kanceláři pracuje již celou řadu let, ale i přesto je pro ni komunikace, zejména se svým nadřízeným, velmi složitá.

K: „Dělá mi třeba problém, když ho potřebuju poprosit, že chci odejít o chvíli dřív, nebo se mi kolikrát stalo, že mi zapomněl poslat výplatu, protože to přehlídnul, tak jsem měla obrovskéj problém za ním jít a říct mu to, nebo když jsem potřebovala vzít si dovolenou, tak už jsem plánovala měsíc dopředu, kdy mu to řeknu a hledala jsem vhodnou situaci (...)“

Zuzana vnímá pracovní oblast jako jednu z nejvíce zasažených sociální fobií, protože se cítí izolovaná, a nemá v této oblasti sebedůvěru. Dříve pracovala jako pomocnice v kuchyni, kde se bála nadřízených a se spolupracovníky téměř nekomunikovala. Práce jí působila stres a problémy, a proto odešla a nyní pracuje z domova. Tento způsob práce jí přišel jako vhodné řešení problému komunikace, ale ukázalo se, že se ještě více izolovala. Ví, že by jí tato práce po škole neuživila, a také, že by si měla najít práci, kde bude v kontaktu s lidmi, aby si na podobné situace lépe zvykla. Problémem jsou ale mimo jiné i pohovory, kterých se velmi obává.

Z: „Toho se hodně bojím i do budoucna, jelikož si chci najít normální práci a pohovory jsou pro mě neskutečně stresující, často si myslím, že nic nevím a že nejsem dostatečně dobrá, takže nemám sebevědomí, co se týče pracovní sféry.“

Z důvodu práce na brigádách či pozicích, které nejsou velmi finančně výnosné, se jedinci často zmiňovali o tom, že peníze šetří. K tomuto tématu také přidávali fakt, že naopak díky nízkým nákladům na sociální život výrazně ušetřili.

P: „Právě kdysi, když jsem měla tu sociální fobii o dost horší, tak jsem vůbec jako neutrácela, protože neměla jsem za co utrácet, nebo proč utrácet, ani s kým třeba.“

2.6 Další zjištěná témata

Rozhovory kromě hlavních zájmů výzkumu poukázaly i na další názory či zkušenosti účastníků, které stojí za to zmínit. Jsou to zaprvé zkušenosti s negativními postoji vyučujících vůči jejich problémům v rámci vzdělávání, a dále názor na provázanost nezdravého životního stylu a úzkosti.

2.6.1 Negativní postoje vyučujících

V rámci dotazování se na problémy, se kterými se respondenti setkávali během svého studia na vysoké škole, se dostalo i na negativní přístup ze stran vyučujících. Dalo se čekat, že s nízkým povědomím o existenci této poruchy se bude pojit nechápavost, ovšem některé reakce na problémy studentů ze stran vyučujících byly celkem šokující. Tyto zkušenosti samozřejmě nelze zobecňovat, je ale dobré na ně poukázat. Respondenti Saša a Pavlína své problémy s vyučujícími neřešili, a proto vnímali jejich postoje víceméně jako neutrální.

Jako první bude uvedena zkušenost respondenta Jakuba, jehož snaha vysvětlit své problémy byla okamžitě zastavena. Ve své podstatě již předtím, než stihl osvětlit, proč se některé zkoušky nemůže účastnit, nebo že mu to působí velké problémy, byl vyučujícím zastaven s tím, že takovéto problémy do tohoto prostředí nepatří, a ať už v řeči dále nepokračuje.

J: „Ze strany vyučujících mi vlastně bylo několikrát řečeno, že problémy studentů je nezajímají, a důležitý jsou výsledky zkoušek a testů, takže dál jsem to jako s nima nerozvíjel.“

Podobné odmítavé zkušenosti mohou mít silný negativní dopad na budoucnost jedince a jeho odvahu se se svými problémy někomu svěřit, či vyhledat odbornou pomoc; je totiž velmi jednoduché, nechat takovéto zkušenosti ovlivnit naše myšlení a citění. Úzkostné poruchy úzce souvisí s nadměrným přemýšlením či analyzováním a vymýšlením hypotetických katastrofických situací, které se z velké míry nikdy nenaplní. Negativní zkušenosti jedince vůči svým problémům toto nadměrné přemýšlení mohou výrazně zhoršit, a mohou nastat katastrofické myšlenky typu „Nikdo mě nepochopí, všichni mě budou mít za blbce, radši nikomu už nic neřeknu.“

Respondentka Kamila se setkávala s neosobním přístupem učitelů ke studentům, a z toho důvodu se ani nepokoušela s nimi své problémy sdílet, protože vycítila, že by se nejspíš setkala s nepochopením. Dá se předpokládat, že většina vyučujících pravděpodobně neví, co sociální fobie je, a jednání těchto jedinců často zaměňuje za stydlivost či

neprůbojnost. Vyučující se často domnívají, že těmto jedincům naopak drsnější podmínky prospějí k tomu, aby se „otrkali“, ale jedincům takový přístup často ubližuje a přináší značný stres. Kamila měla pocit, že ani více ostýchavým jedincům se někteří učitelé nesnažili pomoci, ale spíše naopak.

K: „U těch vyučujících to bylo horší, protože na těch právech se hodně předpokládá, že člověk musí mít ostrý lokty, musí se dobře vyjadřovat, a já když jsem u té zkoušky byla jak hromádka neštěstí a byla jsem nervózní, tak občas si i někdo rejpnul a řekl, že se mam vzpamatovat, že se nic neděje, a že přece chci studovat práva, tak nemůžu být takhle z toho špatná a nervózní. Slyšela jsem, že byly i případy, že na hodině někdo mluvil potichu, a ten vyučující mu před ostatními řekl, že má mluvit víc nahlas, že takhle v životě ničeho nedosáhne, že nebude nikdy dobrý právník.“

2.6.2 Nezdravý životní styl

V návaznosti na krátký úsek této práce zabývající se nezdravým životním stylem jako faktorem podporující úzkost a studiemi na toto téma, byla v rámci doplňujících otázek do rozhovoru zakomponována otázka směřovaná na nezdravý životní styl, a zda si jedinci myslí, že má vliv na utužování sociální fobie či úzkosti. Jak již bylo naznačeno v teoretické části této práce, odborná literatura uvádí, že nezdravý životní styl, kterému jsou vysokoškolští studenti často vystavováni, jednoznačně podporuje úzkost a úzkostné poruchy, do kterých sociální fobie patří.

Většina respondentů uznalo, že vedení nezdravého životního stylu pravděpodobně určitý vliv na sociální fobii má, ovšem nebrali tuto skutečnost jako zásadní problém. Většina z nich podobný životní styl vnímala spíše jako následek této poruchy.

K: „(...) spíš pak ta sociální fobie způsobuje nezdravý životní styl, kdy třeba ten člověk se stydí najíst na veřejnosti, tak odkládá třeba jídlo, nebo kolikrát jsou i případy, kdy lidi začnou pít, nebo nějak to řešit jinak tu samotu, takže spíš jako naopak, takže je to spíš následek.“

P: „(...) já jako třeba chci žít zdravěji, ale v tom mi hrozně brání ta sociální fobie si myslím. Že bych šla třeba sportovat, ale jako bojím se těch lidí okolo, takže nejdu, a jsem doma no.“

Saša nezdravý životní styl a sociální fobii vnímá jako vzájemně propojený začarovaný kruh. V rozhovoru uvedl, že jeho problémy vyvolaly závislost na informacích, a tak trávil mnoho času na počítači, a tím se ještě více izoloval od ostatních.

S: „Ta moje závislost na informacích si myslím vedla k tomu, že jsem byl málo mezi lidma, a to vedlo k tomu, že jsem málo komunikoval a pak jsem byl ještě víc izolovanej. Takže jsem ty sociální dovednosti nerozvíjel a tím jsem v té situaci setrval.“

2.7 Možné formy řešení sociální fobie

Na úvod tohoto úseku práce je vhodné zmínit, že sociální fobie patří mezi dobře léčitelné poruchy. V případě, že se jedinec rozhodne vyhledat odbornou pomoc, má vysokou šanci na zlepšení za předpokladu, že v léčbě vytrvá. Nejčastěji uváděnými způsoby léčby bývají psychofarmaka a dále psychoterapie, zejména kognitivně-behaviorální terapie, přičemž oba dva způsoby bývají vnímány jako velice úspěšné při léčbě této fobie (Praško, 2008, s. 36). Název pro tento oddíl byl zvolen záměrně ve snaze vyhnout se termínu „léčba“, protože tento úsek práce se nezabývá pouze odbornou léčbou sociální fobie, ale zmiňuje i způsoby, které mohou být vnímány jako alternativa, nebo doplňková metoda k oné odborné léčbě.

2.7.1 Psychofarmaka

Častým způsobem léčby sociální fobie bývají medikamenty, ovšem jedná se o velmi kontroverzní téma. Při různých psychických problémech vzniká v mozku chemická imbalance, kterou léky uvádí zpět do optimálního stavu. Existují dva typy psychofarmak, které je v tomto případě možné předepsat. Prvním typem jsou anxiolytika – léky, které rychle snižují psychické napětí či úzkost. Tento typ medikamentů ovšem není nejvhodnější, protože s časem ztrácí svou účinnost, a jedinec se na nich snadno stane závislým. Druhým, mnohem účinnějším typem léků, jsou antidepresiva. Účinky se začnou projevovat mezi 8 až 12 týdnem od začátku podávání léku, a výhodou je, že na nich nevzniká závislost (Praško, 2008, s. 38). Velkou nevýhodou antidepresiv ovšem je, že se u téměř všech jejich typů objevují vedlejší účinky. Mezi vedlejší účinky patří problémy s oběhovým systémem, rozostřené vidění, zácpa, sucho v ústech a další. Nejčastějším vedlejším účinkem je útlum, kterého se pacienti obávají asi nejvíce. Tyto nežádoucí účinky ovšem s postupem času mizí, nebo alespoň ustupují do pozadí (Vymětal, 2007, s. 308).

Ačkoliv jsou psychofarmaka vnímána jako velmi účinný způsob pro léčbu, mnoho jedinců se jim snaží z různých důvodů co nejvíce vyhnout. Příčinou může být obava

z vedlejších účinků, nedůvěra k psychiatrům či špatná zkušenost. Účastníci rozhovoru této práce navrhovali různé způsoby vedoucí ke zlepšení problému sociální fobie, ovšem u tématu psychofarmak se názorově víceméně shodovali.

Kamila si je vědoma faktu, že by jí léky pravděpodobně pomohly snížit úzkost, ale po zkušenosti s psychiatrem a špatnou diagnózou k nim nemá důvěru. Také se obává toho, že by léky měly vliv na její vnímání, emoce, a že by ji jako člověka změnily. Pokud člověk netrpí ještě přidruženou duševní nemocí, je přesvědčená, že na sociální fobii lze vyzrát i bez psychofarmak. V rozhovoru uvedla následující:

K: „(...) kolikrát mi to nabízeli doktoři, a už jsem měla i ten recept napsanej, ale nikdy jsem si je nevyzvedla a vždycky jsem to odmítla a nechci to prostě nikdy brát, dokud to nebude tak šílený (...)“.

Pavčina měla také negativní zkušenost s psychiatrem, a i přestože léky původně chtěla, po této zkušenosti se rozhodla léčbu pomocí medikamentů nepodstoupit. Léky jí doporučil i psycholog, ale Pavčina už je nyní nechce.

P: „Podle mě to není úplně řešení, brát ty léky.“

Respondent Jakub zkušenost s psychofarmaky má, ale v rozhovoru zmínil, že by je doporučil až v případě neúspěšnosti jiných metod. S tímto názorem se shoduje i výpověď Zuzany, které sice léky velice pomohly, ale také by je nevolila jako první řešení.

J: „Doporučil bych je, ale až potom, co někdo absolvuje nějaký jiný prostředky pro zlepšení té situace.“

Z: „Doporučila bych je jako úplně poslední možnost, vyzkoušet psychologa a terapii a až jako poslední možnost, když už není na výběr, tak zkusit antidepressiva. Je pravda, že mě postavily na nohy, ale je to o pracování potom už na sobě samým a člověk nemůže být pasivní.“

2.7.2 Psychoterapie

Dalším způsobem léčby sociální fobie je psychoterapie; nejčastěji se jedná o kognitivně-behaviorální terapii. Tato terapie se zaměřuje zejména na procvičování sociálních dovedností a jejich uplatnění v praxi. Pokud jedinec zvládne úspěšně uplatnit dané dovednosti, povede to ke zvýšení jeho sebevědomí a snížení úzkosti před obávanou situací (Raboch, Pavlovský, 2013, s. 370).

Teorie ležící v jádru této terapie přichází s tím že, dysfunkční myšlení, které následně ovlivňuje jak náladu, tak chování pacienta, je společné všem psychickým poruchám. Za předpokladu, že se lidé naučí hodnotit své myšlenky více realisticky, dojde u nich ke zlepšení jejich emocionálního stavu a vzorců chování. Léčba kognitivně-behaviorální terapií je založena na porozumění jednotlivým pacientům, jejich přesvědčením a jejich vzorcům chování. Terapeut se pak během terapie snaží pomocí různých způsobů vytvářet kognitivní změny, tedy změny v myšlení pacienta, aby dosáhl trvalé změny v chování, které se na tyto myšlenky váže. (Beck, 2011, s. 2-3).

S psychoterapií měla zkušenost většina respondentů. Některým psychoterapie pomohla více, některým méně, obecně se ovšem shodují v kladném postoji vůči ní, a ostatním by ji doporučili. Kamila v rozhovoru uvedla, že kognitivně-behaviorální terapie jí pomohla v mnoha ohledech, a to také zásluhou psycholožky, která terapii vedla. Na terapii společně s ostatními pacienty trénovali různé problematické situace, nebo mezi jednotlivými terapiemi měli plnit úkoly, při kterých překonávali svoji úzkost a strach. V úkolech šlo například o oslovení neznámého člověka, popřání hezkého dne paní v obchodě, či dotaz na to, kolik je hodin. Dalším důležitým aspektem, který v sobě terapie zahrnovala, bylo učení se tzv. „přerámování“ negativních myšlenek. Kamila uvedla, že velkou roli hraje i vůle člověka věnovat se rozvíjení této dovednosti, která může být zpočátku náročná.

K: „Cokoliv, jakákoliv situace má nastat, tak já to vidím hrozně, vždycky si řeknu, že to třeba bude hrozněj propadák, že to bude špatný. A tam nás právě naučili ty myšlenky přerámovávat (...).“

Přerámování myšlenek je ve své podstatě nahrazení iracionálních, neužitečných myšlenek, které člověka v dané situaci automaticky napadnou, myšlenkami racionálními. Tyto racionální myšlenky nemusí být příjemné; je důležité, že přimějí člověka podívat se na danou situaci reálně, a ne očima úzkosti či sociální fobie (Praško, 2008, s. 48-49). Jako příklad můžeme uvést situaci, kdy se jedinec baví se známým, který se během rozhovoru podívá na hodinky. Úzkostného jedince mohou okamžitě napadnout myšlenky typu: „Panebože, určitě ho svými řečmi otravuju.“ anebo „Jsem tak nudná, že se dívá i na hodinky. Radši rozhovor rychle ukončím.“ Přerámování spočívá v nahrazení těchto myšlenek takovými myšlenkami, které více odpovídají aktuální realitě, např. „Podíval se na hodinky, ale to neznamena, že jsem nudná. Prostě se jen podíval, kolik je hodin.“ anebo

„Třeba mu za chvíli jede tramvaj, tak se potřeboval ujistit, že to stíhá. To ale nijak nesouvisí s naším rozhovorem, neznamená to, že ho nějak otravuju.“

Saša se na skupinové terapii učil rozpoznávat kognitivní schémata, která popsal jako chybné utkvělé představy, které o sobě člověk má, kvůli kterým pak myslí a chová se způsoby, které nejsou žádoucí, a nefunguje tak, jak by měl. Saša tato schémata přirovnává ke komplexnějším automatickým negativním myšlenkám. Terapie Sašovi pomohla v mnoha ohledech, a zmínil ji i při otázce, která metoda v boji proti sociální fobii mu přijde nejvíce účinná.

2.7.3 Svépomocné skupiny

Svépomocné skupiny mohou představovat další účinnou formu řešení sociální fobie. Poskytují podporu lidem s psychickými poruchami a pomáhají jim vyrovnat se s jejich problémy. Svépomocné skupiny využívají soudržnosti, dodávání naděje a altruismu, což jsou faktory, se kterými pracují i skupinové terapie (Ocisková, Praško, 2015, s. 259). Staví na vzájemné pomoci, sdílení problémů a zmenšení pocitu izolace jedince. Konkrétně u sociální fobie, skupinová sezení často zahrnují procvičování různých problematických situací a trénink sociálních dovedností.

Účastníci rozhovorů hodnotili přínos svépomocných skupin různě, ovšem opět u všech převažoval kladný postoj. Většina respondentů by doporučila svépomocné skupiny hlavně v kombinaci s dalšími metodami, např. již zmíněnou psychoterapií, kde výhodou může být přítomnost odborníka, který přesně ví, kterým směrem se ubírat. Tuto skutečnost, že na svépomocných skupinách odborník chybí, vytkla respondentka Kamila, která jinak skupiny hodnotí velice pozitivně. Zmiňovala zejména fakt, že na skupině může jedinec sdílet své pocity a starosti s ostatními, kteří prochází podobnými situacemi, a není tak na své problémy sám.

Podle Kamily svépomocná skupina nejspíše není schopná sama o sobě zbavit člověka sociální fobie, ale v kombinaci s ostatními metodami je nápomocná. Do rozhovoru uvedla následující:

K: „(...) určitě cokoliv člověk co má sociální fobii dělá s jinýma lidma, nebo jakékoliv krůček je úplně skvělej. Protože můžou se tam trénovat ty situace, povídat si s těma lidma, nestydět se před nima, takže všechno takovýhleho je fajn.“

Jako nejlepší řešení se svépomocné skupiny jeví Pavlíně, které docházení do skupiny doslova změnilo život. Našla si v ní mnoho přátel, se kterými sdílí obdobné problémy a u

kterých ví, že jí rozumí a vždy rádi podpoří. Díky skupině se jí změnil i způsob trávení volného času, kdy má nyní mnohem více zálib a aktivit, než například její kamarádky bez sociální fobie.

P: „Určitě, já už tam chodím asi tři roky a fakt mi to úplně změnilo život, ta skupina. Za prvé jsem si tam našla spoustu kamarádů, a taky podnikáme různé věci, že jsme si i sepsali seznam věcí, se kterými máme jakože problém a pak jsme to pak společně chodili a zkoušeli překonávat, to bylo super.“

Svépomocná skupina velmi obohatila i Sašův život, který na ní dochází již čtyři roky.

S: „O tom bych mohl vyprávět, co mi to dalo. Díky tomu mám sociální kontakt, díky tomu jsem se dobral k expozicím, díky tomu jsem se dostal na skupinovou terapii, (...)“

2.7.4 Expozice

Za zmínku jistě stojí i expozice, které byly v rámci rozhovorů často zmiňovány jako účinná metoda při boji proti sociální fobii. Jde o postupné vystavování se situacím, kterých se člověk obává, kdy s každým dalším krokem a úspěšně zvládnutou situací dochází ke zmírnění úzkosti a stresu, který člověk prožívá (Praško, 2008, s. 37). Metodu expozic jako první zmínil Jakub, který by ji zhodnotil jako úspěšnou, zejména pro dlouhodobé zbavení se úzkosti. Kamila metodu expozic zmínila dokonce při odpovědi na otázku, který způsob boje proti sociální fobii jí přijde jako nejúčinnější. Podle ní je nejdůležitější naučit se čelit stresovým situacím, vyhledávat je, zkoušet si je a navyknout si na ně. Je si vědoma i vyhýbavého chování, které přispívá do začarovaného kruhu sociální fobie, a i když pomůže zbavit se bezprostřední úzkosti, úzkost dlouhodobě zhoršuje.

K: „Nejhorší je právě to utíkání před tím a vyhýbání se těm situacím, protože tím se to jenom zhoršuje a prohlubuje.“

Stejný názor má i Saša, kterému expozice také velmi pomohly. Po zvládnutí určitých situací roste jeho odvaha, a může se posunout zase o krok dál. Zuzana s tímto názorem také souhlasí; do rozhovoru uvedla, že člověk musí překonávat sám sebe a nebýt pasivní.

S: „Ted' už navazuju kontakty s holkama, a předtím bych to nedokázal, takže jsem se posunul.“

Z: „Lidi se sociální fobií by se měli snažit překonávat a postupně se vystavovat situacím a zjišťovat, že nejsou až tak hrozné, a ne se úplně izolovat od světa. Izolace je nejhorší věc.“

2.7.5 Shrnutí

Dvěma hlavními způsoby, jak odborně řešit problém sociální fobie, jsou psychofarmaka a psychoterapie. Doplnkovým způsobem těchto dvou metod pak bývají ještě svépomocné skupiny. Většina respondentů by psychofarmaka nedoporučila, popřípadě pouze v situaci, kdy by se jiná metoda neprokázala jako účinná. Psychoterapie se mezi respondenty setkala s větším úspěchem; hodnotili ji mnohem pozitivněji, než užívání léků, a také by ji lidem se sociální fobií více doporučili. Svépomocné skupiny se respondentům také osvědčily; většinou je vnímali hlavně jako doplňkovou metodu například k již zmiňované psychoterapii.

Většina respondentů doporučovala léčbu více metodami zároveň. Uváděna byla kombinace psychofarmak a psychoterapie, psychoterapie a svépomocné skupiny, nebo všechny tyto tři metody dohromady. Často zmiňované byly také expozice jako účinná zbraň proti sociální fobii, které jedinci mohou podstupovat i nezávisle na psychoterapii či jiných metodách. Metodu kombinace psychofarmak a psychoterapie shledává vhodnou i odborná literatura, a metodu expozic také popisuje jako praktickou a velice účinnou pro dlouhodobé snižování úzkosti. Kamila v rozhovoru uvedla, že metody psychoterapie byly účinné, ale je klíčové mít vůli v léčbě vytrvat. Respondent Jakub dodal, že je důležité neztratit chuť tento problém řešit, a pokud se nějaká metoda zprvu neosvědčí, zkusit jinou, popřípadě kombinaci již zmíněných způsobů.

Sociální fobie patří mezi snadno léčitelné poruchy, paradoxem tedy je, že většina jedinců trpící tímto problémem léčbu nikdy nevyhledá. Je důležité rozšiřovat povědomí o tomto problému mezi širokou veřejnost, protože řada jedinců mající tuto poruchu žije v domněnku, že je to jejich povahová vlastnost, a že se s tím nedá nic dělat. Při hledání vhodné léčby je nutné zvážit pacientovy okolnosti a vyhledat odborníka s dobrým hodnocením, nejlépe na doporučení více jedinců s obdobným problémem mající s daným profesionálem dobré zkušenosti. Stigmatizace sociální fobie bohužel existuje i mezi odborníky, a proto je tento krok velice důležitý; jedna špatná zkušenost u psychiatra či psychologa může vést k celoživotnímu odporu tento problém dále řešit.

2.8 Diskuze

Tento oddíl práce porovná výsledky výzkumného šetření s poznatky odborné literatury, a poukáže na nedostatky, které se při realizování výzkumu a tvorbě této práce vyskytly.

V rámci výzkumu se postupně přicházelo na to, že sociální fobie způsobuje problémy víceméně ve všech oblastech života vysokoškolského studenta s touto poruchou. Jako nejčastější problematickou oblast uvádí literatura společenský život jedince a tím i nemožnost trávit čas tak, jak by si jedinec přál. Ačkoliv by se z výpovědí respondentů mohlo zdát, že jednou z nejvíce zkomplikovaných oblastí je oblast sociálního života, bylo zjištěno, že tyto problémy existují hlavně ve spojitosti s přátelskými a partnerskými vztahy, které jsou pro jedince složité navázat. V rámci léčby sociální fobie také respondenti pozorují pozitivní změny ve svém životě, co se společenského života týče, a to i díky svépomocným skupinám, které jim umožňují navázat nové kontakty a trávit čas ve společnosti mezi lidmi. Respondenti také uváděli, že čas doma tráví i proto, že jim to vyhovuje nejvíce, nezávisle na problémech spojených se sociální fobií. Literatura tedy vidí největší problém ve společenském životě, ovšem tři z pěti respondentů se shodli na tom, že jim největší problémy působí partnerské vztahy, dále potom navazování či udržování vztahů obecně. Odborná literatura dále poukazuje na to, že jedinci se sociální fobií často nejsou schopni kvůli této poruše využít svého plného potenciálu, což výpovědi respondentů potvrzují, zejména co se pracovní oblasti týče. Respondenti se shodovali na tom, že nebýt jejich problémů, tak jistě pracují na lepších pozicích, nebo mají odvahu následovat svou vysněnou kariéru. Největší problém v této oblasti byla pro respondenty komunikace, hlavně s nadřízenými. Neúplné využití potenciálu se dotýkalo i oblasti vzdělávání respondentů, kdy prvotně vybrané studium nemohli dokončit, anebo jim studium přinášelo velké potíže a stres. Rozhovor odhalil hloubku a rozsah problémů, se kterými se respondenti v rámci studia potýkají, a ukázal velkou vážnost sociální fobie. Literatura také zmiňuje problém v nezávislosti, většina respondentů ale neměla potíže odstěhovat se, odejít ze známého prostředí či jinak se osamostatnit. Respondenti v rozhovoru také potvrdili příznaky sociální fobie; např. vyhýbavé chování před ústními zkouškami, katastrofické myšlenky před oslovením druhého člověka či anticipační úzkosti.

Dalším tématem se stal negativní postoj vyučujících k problémům studentů se sociální fobií, který prostudovaná literatura zmiňuje jen okrajově v obecné souvislosti se zdravými jedinci, kteří osobám se sociální fobií velmi nerozumí, a je složité si pro ně

představit, čím prochází. Co se týče nezdravého životního stylu, který byl zmiňován v rámci vysokoškolského prostředí, shodují se výpovědi respondentů s literaturou v tom, že obě strany vidí provázanost se sociální fobií. Zatímco literatura se často zmiňuje o nezdravé životosprávě jako o jednom z faktorů, který úzkostné poruchy udržuje a přispívá k jejich vzniku, respondenti viděli nezdravý životní styl spíše jako následek sociální fobie a úzkosti.

V úseku práce zabývajícím se možnými formami řešení sociální fobie se respondenti shodují s odbornou literaturou zejména v názorech na psychoterapii. Literatura psychoterapii uvádí jako velmi účinnou metodu pro zlepšení problémů spojených s úzkostí, a výpovědi respondentů toto potvrzují. Co se psychofarmak týče, literatura je uvádí opět jako velice účinnou metodu, a ti z respondentů, kteří je osobně vyzkoušeli, toto potvrzují, ovšem na rozdíl od psychoterapie by je nedoporučili, anebo pouze jako poslední řešení. Novým tématem se staly svépomocné skupiny, kterými se literatura velmi nezabývá, přitom jde podle názorů respondentů o důležitou alternativu k psychoterapii a psychofarmakům. Pokud se v léčbě svépomocná skupina spojí ještě s psychoterapií, popřípadě i s léky, je podle respondentů šance na zlepšení problémů vysoká. Je tedy dle mého názoru vhodné rozšiřovat povědomí o svépomocných skupinách, protože se ukazují být velkým pomocníkem v boji proti sociální fobii. Expozice bývají literaturou zmiňovány také, hlavně v rámci psychoterapie, ovšem respondenti na ně dávali velký důraz, a to zejména v tom smyslu, že člověk se musí sociální fobii snažit pokořit aktivně, v čemž expozice jasně pomáhají.

Co se nedostatků této práce týče, jedním z nich by mohla být skutečnost, že ačkoliv metodu kvalitativního výzkumu shledávám vhodnou pro zpracování tohoto tématu, výsledky výzkumu nelze zobecňovat. Každý respondent vnímá svou realitu ovlivněnou sociální fobií jinak, a přesto, že se výpověďmi v mnoha oblastech shodují, lze předpokládat, že při vyšším počtu respondentů by se odhalily jiné či zcela nové problematické oblasti života. Vyšší počet respondentů by ovšem přesahoval jak časové možnosti, tak limity této bakalářské práce. Dalším problematickým faktorem výzkumu byl rozhovor, který opět shledávám vhodným k proniknutí do hloubky problému, na druhou stranu ale mohl způsobit zdrženlivost respondentů. Ačkoliv byli respondenti v rozhovorech velice otevření, je možné, že kdyby byl výzkum realizován jinou metodou, která by otevřenost ještě více podpořila, tak by se odhalila další související témata či nové poznatky.

Závěr

Tato práce s názvem *Problematické oblasti života studentů vysokých škol trpících sociální fobií* se zabývala vlivem sociální fobie na každodenní život vysokoškolských studentů s touto duševní poruchou. Jejím účelem bylo zmapovat a analyzovat oblasti života těchto jedinců, které jsou sociální fobií komplikovány nejvíce.

V teoretické části byl objasněn pojem sociální fobie jakožto duševní poruchy, a uvedeny pojmy týkající se běžných emocí každodenního života či povahových rysů, se kterými nelze tuto poruchu zaměňovat. Dále byly uvedeny příznaky sociální fobie, které lze rozdělit do tří kategorií, a to na fyziologické, behaviorální, a subjektivní. Mezi fyziologické příznaky může patřit silné bušení srdce či třes, do behaviorálních příznaků patří například vyhyčbavé chování, a mezi časté subjektivní příznaky se řadí automatické negativní myšlenky. Dále byly zmíněny možné příčiny této poruchy, které se nejčastěji týkají kombinace biologické, psychologické a sociální stránky člověka. Teoretická část se také zabývala charakteristikou vývojového období rané dospělosti, kam většina studentů vysokých škol patří, a byly zmíněny faktory tohoto období, které mohou přinášet jedincům se sociální fobií problémy. V teoretické části bylo popsáno i vysokoškolské prostředí a opět faktory, které mohou působit jako stresující pro osoby s touto poruchou. Byl zmíněn nezdravý životní styl jako součást života vysokoškolských studentů a studie dokládající skutečnost, že přispívá k utužování úzkostných poruch.

V praktické části byl uskutečněn výzkum, kterého se účastnilo pět respondentů. Nejprve byly určeny a popsány cíle výzkumu a výzkumné otázky, a byla stanovena metodologie. Vzhledem k povaze práce byl vybrán jako vhodný kvalitativní přístup, a metodou sběru dat se stal hloubkový polo-strukturovaný rozhovor. Výzkumný soubor tvořilo pět jedinců, z nichž čtyři měli oficiální diagnózu sociální fobie. Vhodnými respondenty ale byli k povaze této poruchy i jedinci bez oficiální diagnózy; zásadním faktorem bylo ovšem to, že v rámci studia na vysoké škole museli pociťovat značný vliv sociální fobie na různé oblasti jejich života.

Hlavní výzkumná otázka zněla:

Jaké oblasti života studentů vysokých škol komplikuje sociální fobie nejvíce?

Výzkum ukázal, že nejvíce problematické oblasti jsou oblasti vztahů, a to konkrétně partnerských, ovšem komplikují se i vztahy přátelské a rodinné. Dalšími oblastmi, které jedinci vnímají jako velmi problematické, jsou oblasti práce a vzdělání. Je ovšem nutno

poukázat na to, že účastníci uváděli do rozhovorů skutečnost, že sociální fobie zasahuje prakticky do všech oblastí života, jen některé jsou komplikovány více, než jiné. S léčbou sociální fobie ale naštěstí roste možnost vylepšit pozici jedince v rámci daných oblastí a jejich kvalitu tak zlepšit. Vztahová oblast bývá nejčastěji komplikována problémy s komunikací, kdy jedincům se sociální fobií dělá potíže navázání nového kontaktu, popřípadě jeho udržení. Druhým velkým problémem je malé povědomí o existenci sociální fobie, a neschopnost zdravých jedinců představit si potíže a úzkosti člověka s touto poruchou. Dochází pak k bagatelizaci těchto problémů, posměškům, stigmatizaci, a vztahy následně ochabují či mizí úplně, nebo jsou tímto velmi poškozeny. Jedinci mají potíže své problémy vysvětlit ostatním a často se setkávají s nepochopením. Mnohdy se se svými problémy ani nikomu nesvěřují, čímž se od svých blízkých či známých izolují. V oblasti práce je opět velkým problémem komunikace, ať už s nadřízeným, se spolupracovníky, či se zákazníky. Osoby se sociální fobií si pak vybírají méně placené pozice, kterými se vyhnou některým pro ně stresujícím faktorům, ovšem uvědomují si, že to není ideální řešení. Práce jim často působí stres, a představa pohovorů je děsí. Respondenti se shodli na skutečnosti, že nebýt sociální fobie, pracovali by na pozicích s vyšším platem, úměrnějších jejich potenciálu. V oblasti vzdělání je opět problematická komunikace, která se pojí jak k vrstevníkům, tak k vyučujícím. Jedinci mají problémy navazovat vztahy s vrstevníky a na vysoké škole jim tak chybí přátelé a kontakty. Vyučující je často brán jako autorita, na kterou se jedinci bojí obrátit nebo s ní cokoliv řešit. Velkou roli na vysokých školách hrají ústní zkoušky, které jedincům se sociální fobií působí značný stres, a někteří je nejsou schopni vůbec splnit. Tyto osoby se veškerým stresovým faktorům na vysoké škole snaží co nejvíce vyhýbat, což často ústí k absenci či neplnění povinností. Vysokoškolské prostředí je pro osoby se sociální fobií velkou zátěží a nebývá výjimkou, že studenti navzdory své inteligenci školu nedostudují. Praktická část také uvedla zkušenosti studentů s netolerantním přístupem vyučujících vůči jejich problémům, ovšem je třeba dodat, že tyto zkušenosti nelze zobecňovat. Také uvedla názory jedinců na nezdravý životní styl, který vnímali spíše jako následek sociální fobie a úzkosti.

Vedlejší výzkumná otázka zněla takto:

Jaké existují metody, které efektivně pomáhají v léčbě sociální fobie?

Na tuto odpověď bylo nalezeno několik řešení, které stavěly na zkušenostech samotných jedinců, které byly doplněny o poznatky z odborné literatury. Jedním z nejúčinnějších a nejvíce doporučovaných řešení se stala psychoterapie, se kterou měli

všichni respondenti pozitivní zkušenosti. Díky ní se učili rámovat negativní automatické myšlenky, rozeznávat kognitivní schémata, a učit se sociálním dovednostem. Dalším velmi doporučovaným způsobem proti boji se sociální fobií se staly expozice, které mohou být součástí jak psychoterapie, tak svépomocných skupin. Respondenti opakovaně zdůrazňovali, že je důležité být aktivní, vystavovat se obávaným situacím a úzkost postupně překonávat. Svépomocné skupiny respondenti hodnotili velice přínosně, zejména v kombinaci s psychoterapií. Skupiny přináší jedincům sociální kontakt a pomáhají poskytnout platformu pro sdílení svých problémů s ostatními, a pro jedince jsou obecně nápomocné. Psychofarmaka nebyla mezi respondenty populární, a ačkoliv jsou podle literatury velmi účinnou formou léčby, i jedinci, kteří s nimi mají zkušenosti, by je doporučili až jako poslední variantu. Respondenti často doporučovali kombinaci více způsobů léčby, například psychoterapii a psychofarmaka, psychoterapii a svépomocnou skupinu, anebo všechny tyto tři metody dohromady. Zdůrazňovali také, že je důležité adekvátně prodiskutovat stupeň sociální fobie s odborníkem a na jeho základě vyhledat vhodnou léčbu, a hlavně se v boji proti sociální fobii nevzdávat.

Sociální fobie je velice rozšířená duševní porucha, a přesto se o ní tak málo ví. Trpí jí více osob, než by se mohlo zdát, a tito jedinci mohou být i v řadách našich blízkých či přátel. Je třeba rozšiřovat povědomí nejen o sociální fobii, ale o duševních poruchách a nemocech obecně, a pomalu ale jistě odbourávat stigma, které se kolem tohoto tématu stále točí. Je nutné co nejvíce rozšiřovat odborný diskurz mentálního zdraví a zajistit tak rovnost mezi zdravím fyzickým a duševním. Je důležité podpořit každou novou iniciativu organizace či skupiny, a také nové hlasy jedinců, kteří přicházejí se svými příběhy přispět do diskuze. Pomáhejme si, podporujme se, a hlavně, buďme sobě milí – nikdy nevíme, čím si někdo druhý zrovna prochází.

Seznam použitých informačních zdrojů

ANDREWS, Gavin, Mark CREAMER a Rocco CRINO. *The Treatment of Anxiety Disorders: Clinician Guides and Patient Manuals*. Vyd. 2. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. ISBN 9780521788779.

BECK, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*. Vyd. 2. New York: Guilford Press, 2011. ISBN 9781609185060.

BEGLEITER, Henri a Benjamin KISSIN. *The pharmacology of alcohol and alcohol dependence*. New York: Oxford University Press, 1996. Alcohol and alcoholism (New York, N.Y.), 2. ISBN 01-951-0094-8.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

CARDUCCI, Bernardo J. a Susan GOLANT. *Shyness: Understanding, Hope, and Healing*. Dotisk. Harper Collins, 2009. ISBN 9780061850332.

CROZIER, W. Ray a Lynn E. ALDEN. *Coping with shyness and social phobia: a guide to understanding and overcoming social anxiety*. Oxford: Oneworld, 2009. Coping with series (Oxford, England). ISBN 18-516-8516-2.

CUNCIC, Arlin. Understanding the Causes of Social Anxiety Disorder. *Verywell Mind: Know More. Live Brighter* [online]. 20. 1. 2019 [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/social-anxiety-disorder-causes-3024749>

DAITCH, Carolyn. *Anxiety Disorders: The Go-To Guide for Clients and Therapists*. New York: W. W. Norton & Company, 2011. ISBN 039370677X, 9780393706772.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

ESPOSITO, Janet E. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3680-8.

HAMAIDEH, Shaher H. *Stressors and reactions to stressors among university students* [online]. 2011 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Shaher_Hamaideh/publication/49771962_Stressors_and_Reactions_to_Stressors_Among_University_Students/links/554b57470cf29752ee7c5bf5.pdf

HANZELKOVÁ, Alena, Miloslav KEŘKOVSKÝ a Lubomír KOSTROŇ. *Personální strategie: krok za krokem*. V Praze: C.H. Beck, 2013. C.H. Beck pro praxi. ISBN 978-80-7179-564-3.

HARGAŠOVÁ, Marta. *Skupinové poradenství*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2642-7.

HEIMBERG, Richard G. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press, 1995. ISBN 9781572300125.

HEISER, Nancy A. Shyness: relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behaviour Research and Therapy* [online]. Maryland, 2003 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z:

http://scholar.google.cz/scholar_url?url=http://www.academia.edu/download/42508277/Shyness_Relationship_to_social_phobia_an20160209-28316-vwmtx6.pdf&hl=cs&sa=X&scisig=AAGBfm0Na6F7DnhPLy0s4GQrQAfNcBeXw&nossl=1&oi=scholar

HIGUERA, Valencia a Timothy J. LEGG. Social Anxiety Disorder: Causes, Symptoms & Diagnosis. *Healthline* [online]. 19. 1. 2016 [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/anxiety/social-phobia>

HOLLAND, Kimberly a Timothy J. LEGG. Everything You Need to Know About Anxiety. *Healthline* [online]. 19. 9. 2018 [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/anxiety>

HUČÍN, Jakub a Radkin HONZÁK. *Hovory o psychoterapii: péče o duši současného člověka*. Praha: Portál, 2001. Rozhovory (Portál). ISBN 80-717-8525-3.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing a.s, 2016. ISBN 9788027192250.

JANDOVÁ, Dobroslava. *Balneologie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2820-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LEHMANN, Daniel. *Evaluating Measurement Properties of Collage Research: Development of brand representations*. GRIN Verlag, 2009. ISBN 9783640367030.

LINHARTOVÁ, Dana. *Vysokoškolská psychologie*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-172-2.

MARSHALL, Catherine a Gretchen B. ROSSMAN. *Designing qualitative research*. 2nd ed. Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications, 1995. ISBN 08-039-5249-X.

MORRIS, Alan. *A practical introduction to in-depth interviewing*. London: SAGE, 2015. ISBN 14-462-8763-7.

Nursing Care Plan and Diagnosis for Anxiety. *Registered Nurse RN | Free NCLEX Review, Care Plans, RN Salary* [online]. Dostupné z: <https://www.registerednursern.com/nursing-care-plan-and-diagnosis-for-anxiety/>

OCISKOVÁ, Marie a Ján PRAŠKO. *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5199-3.

OCISKOVÁ, Marie a Ján PRAŠKO. *Stigmatizace a sebestigmatizace u psychických poruch*. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5199-3.

PRAŠKO, Ján a Michaela HOLUBOVÁ. *Sociální fobie a její léčba*. Praha: Grada Publishing, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5841-1.

PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ. *Sociální fobie a její léčba: příručka pro lidi se sociální fobií*. Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-580-2.

PRAŠKO, Ján. *Sociální fobie: jak překonat nadměrný stud*. Praha: Portál, 2005. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-031-3.

RABOCH, Jiří a Pavel PAVLOVSKÝ. *Psychiatrie*. Karolinum Press, 2013. ISBN 9788024619859.

RUBIN, Allen a Earl R. BABBIE. *Essential Research Methods for Social Work*. Vyd. 2. Belmont: Cengage Learning, 2009. ISBN 9780495604372.

SCHNEIER, Franklin R., M.D. Social Anxiety Disorder: [online]. , 8 [cit. 2019-02-25]. Dostupné z: <http://insanemedicine.com/wp-content/uploads/2015/11/Social-Anxiety-Disorder.pdf>

SLADKÁ, Dominika. Život se sociální fobií je život v neustálém strachu, říká studentka. *Munimedia*[online]. 1. 3. 2017 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <http://www.munimedia.cz/prispevek/zivot-se-socialni-fobii-je-zivot-v-neustalem-strachu-rika-studentka-11594/>

SLAVÍK, Milan. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.

Social Anxiety Documentary: Afraid of People. In: Youtube [online]. 13.05.2011 [cit. 2019-02-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=gmEJEfy5f50>. Kanál uživatele SilentStu.

STIXRUD, William R. a Ned JOHNSON. *Dítě na vlastní pohon: proč svěřit svým potomkům více kontroly nad životem*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-065-1.

STRAVYNSKI, Ariel. *Fearing others: the nature and treatment of social phobia*. New York: Cambridge University Press, 2007. ISBN 978-0-521-67108-8.

ŠPIRUDOVÁ, Lenka. *Multikulturní ošetrovatelství II*. Praha: Grada, 2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1213-X.

TASMAN, Allan, Jerald KAY a Jeffrey A. LIEBERMAN. *Psychiatry*. Vyd. 4. John Wiley, 2015. ISBN 9781118753361.

Úzkost z úzkostných stavů. *Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra* [online]. Copyright © [cit. 08.04.2019]. Dostupné z: <https://www.zzmhv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3, 978-80-246-0841-9.

VÖRÖSOVÁ, Gabriela, Andrea SOLGAJOVÁ a Alexandra ARCHALOUSOVÁ. *Ošetrovatelská diagnostika v práci sestry*. Praha: Grada Publishing, 2015. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5538-0.

VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1315-1.

WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

WELLS, Adrian a Gerald MATTHEWS. *Attention and emotion: a clinical perspective*. Hove: Psychology Press, 1999. ISBN 08-637-7340-0.

Seznam příloh

Příloha 1 – Schéma otázek rozhovoru

Jaké oblasti života studentů vysokých škol komplikuje sociální fobie nejvíce?

Komplikuje/komplikovala sociální fobie tvé studium na VŠ?
Ovlivňuje/ovlivňovala sociální fobie tvou komunikaci s vrstevníky na VŠ?
Ovlivňuje/ovlivňovala sociální fobie tvou komunikaci s vyučujícími na VŠ?
Měl/a jsi problémy s adaptací na nové prostředí?
Je/byl problém absolvovat běžné hodiny a plnit požadavky k nim (např. prezentace, práce ve skupině)?
Byl problém absolvovat dílčí zkoušky, SZZ či obhajobu závěrečné práce?
Byl problém v něčem dalším – např. mailová komunikace se zaměstnanci školy, vyřizování záležitostí na studijním oddělení, chování do menzy apod.?
Setkal/a jsi se s negativním přístupem k tvému problému ze strany vrstevníků či vyučujících na VŠ?
Máš/měl/a jsi při studiu VŠ práci nebo brigádu?
Pokud ano, o jaký typ práce se jedná/jednalo? Proč právě tento typ práce?
Ovlivňuje/ovlivňovala sociální fobie tvou komunikaci s nadřízenými?
Ovlivňuje/ovlivňovala sociální fobie tvou komunikaci se spolupracovníky?
Ovlivňuje/ovlivňovala sociální fobie tvou komunikaci se zákazníky?
Byl problém absolvovat pohovor?
Působí ti práce stres?
Pokud ne, je/bylo to z důvodu sociální fobie?
Myslíš si, že nebýt sociální fobie, mohl/a bys mít lepší pozici či vydělávat více peněz?
Máš/měl/a jsi na VŠ partnera/ku?
Pokud ano, měla sociální fobie na vztah nějaký vliv?
Rozumí/rozuměl/a partner/ka tvým problémům? Snaží/snažil/a se ti nějak aktivně pomoci?
Setkal/a jsi se se zlehčováním svých problémů tvým partnerem/kou?
Pokud ne, je/bylo to z důvodu sociální fobie?
Je/bylo pro tebe složité navazovat na VŠ nové kontakty a přátelské vztahy?
Jaké máš/jsi měl/a vztahy se spoluobčasnými? Ví/věděli o tvých problémech?
Rozumí/rozuměli tví přátelé/známí na VŠ tvým problémům? Snaží/snažili se ti nějak pomoci?
Setkal/a jsi se se zlehčováním svých problémů tvými přáteli?
Pozoruješ/pozoroval/a jsi dopad sociální fobie na svůj sociální život?
Účastníš/účastnil/a jsi se různých kulturních akcí (festivaly, koncerty)?
Pokud ne, je/bylo to z důvodu sociální fobie?
Jak jsi nejčastěji trávil/a svůj volný čas na VŠ?
Domníváš se, že bys trávil/a svůj čas jinak, nebýt sociální fobie?
Stěhoval/a jsi se kvůli VŠ pryč od rodičů?
Pokud ano, měl/a jsi problémy s touto změnou?
Musel/a jsi se stěhovat do nového města?
Pokud ano, měl/a jsi problém zvyknout si na nové místo?
Dělalo ti problém zařizovat věci spojené s přestupem na VŠ?
Zařizoval/a jsi si věci sám/a nebo ti někdo pomáhal?
Řekl/a bys, že jsi (byl/a) na VŠ spíše samostatný/á, nebo jsi si (byl/a) jistější s pomocí blízkých osob při řešení různých problémů?

Doplňující otázky:

Která z oblastí života je u tebe postižena sociální fobií nejvíce?

Která z oblastí podle tebe až tolik nestrádá?

Existuje další oblast, na kterou má sociální fobie vliv, kterou bys rád/a zmínil/a?

Máš pocit, že nezdravý životní styl přispívá k utužování sociální fobie, popř. úzkosti?

Jaké existují metody, které efektivně pomáhají v léčbě sociální fobie?

Máš zkušenost s psychofarmaky? Pokud ano, doporučil/a bys je někomu se sociální fobií?

Máš zkušenost s psychoterapií? Pokud ano, doporučil/a bys ji někomu se sociální fobií?

Máš zkušenost se svépomocnými skupinami? Jsou podle tebe nápomocné?

Znáš nějakou alternativu k již zmíněným metodám?

Co tobě osobně pomáhá při úzkosti?

Jaká je podle tebe nejúčinnější metoda v boji proti sociální fobii?

Příloha 2 – přepis rozhovoru: Jakub

Výzkumník: Komplikuje sociální fobie tvoje studium na vysoké škole?

Jakub: *No tak v mém případě určitě ho zkomplikovala nějakým způsobem.*

V: Mohl bys to nějak rozvést?

J: *Tam vlastně byl problém s tím, že jsem měl problémy s docházkou a potom že vlastně jsem někdy nebyl schopnej kontaktovat vyučující, na něco se zeptat a podobně, a taky to teda zkomplikovalo, když jsem chtěl vyjet do zahraničí, tak jsem zvažoval, jestli jo nebo ne.*

V: Ovlivňuje sociální fobie třeba právě tu komunikaci s vyučujícími?

J: *Rozhodně ovlivňovala, teďka už jsem to do jistý míry překonal, ale dřív určitě to významně ovlivňovalo.*

V: A ovlivňuje sociální fobie komunikaci s vrstevníky na vysoké škole?

J: *Myslím si, že to taky ovlivnilo, zvlášť vlastně v začátku než jsme se jako poznali tam, tak já jsem se seznámil s těma spolužákama mnohem později než oni mezi sebou.*

V: Měl jsi problémy s adaptací na nový prostředí vysoké školy?

J: *Přijde mi, že asi ne nějak výrazněji než jako ostatní. Pro každého je to nějaká změna a pro mě taky to byla změna, ale zásadní problém to nebyl.*

V: Takže myslíš, že v tomhle případě tam sociální fobie nehrála roli.

J: *Nehrála pro mě asi velkou roli.*

V: Máš problém absolvovat běžný hodiny a plnit požadavky k nim? Například prezentace a tak.

J: *Já jsem konkrétně s prezentacema problém neměl, protože jsem si je hodně vyzkoušel na střední škole, takže v tomhle ohledu mě to nijak jako nebránilo. Ale občas jsem měl problémy na cvičeních, zvlášť když nás bylo málo, stalo se mi párkrát, že jsem byl sám s vyučujícím třeba čtyři hodiny na cvičení, kdy on mi koukal vlastně přes rameno, co dělám, tak to bylo hodně nepříjemný.*

V: To by možná bylo nepříjemný každému. Nebo myslíš si, že tam hrála roli i sociální fobie?

J: *Myslím si, že ano, ale já jsem tam pak kvůli tomu nechodil. Proto ta problematika s absencí.*

V: Byl problém absolvovat dílčí zkoušky, státnice nebo obhajoby závěrečné práce?

J: *Já jsem vlastně se vždycky snažil vyhnout ústním zkouškám co nejvíc, takže pokud to šlo, tak jsem to řešil nějak náhradním termínem nebo tak, aby to bylo klidnější. Občas se tomu nešlo vyhnout, já jsem to teda řešil tak, že na ústní zkoušky jsem se připravoval mnohem svědomitěji, a když už ta zkouška začala, tak tam mi pomohlo, že tam jsou nervózní všichni, někdy včetně vyučujícího (smích). U státnic mi paradoxně přišlo, že jsem byl málo nervózní než u těch ostatních, asi proto, že jsem zvyklý na ten stres z těch prezentací, a vůbec, z nějaký té komunikace.*

V: Napadá tě problém ještě v něčem jiném? Například mailová komunikace, vyřizování věcí na studijním...

J: *Problém jsem měl s telefonováním vyučujícím, já jsem jim vždycky posílal maily, ale v některým případech by bylo vhodnější jim zavolat. To jsem teda já většinou nebyl schopnej jim zavolat.*

V: Když to bylo potřeba, řešil jsi to nějak?

J: *Tam jsem to úplně neřešil, pokud to nešlo tím mailem, tak jsem to prostě nechal být.*

V: Jasně. Setkal ses s negativním přístupem k těm tvým problémům ze strany ať už vrstevníků nebo těch vyučujících?

J: *Ze strany vyučujících mi vlastně bylo několikrát řečeno, že problémy studentů je nezajímají, a důležitý jsou výsledky zkoušek a testů, takže dál jsem to jako s nima nerozvíjel. S vrstevníky nemám, protože tam jsem s nima o tom takhle přímo nemluvil.*

V: Co se týče těch vyučujících, snažil ses jim třeba vysvětlit, proč nechceš nebo nemůžeš dělat nějakou zkoušku?

J: *V podstatě ne, protože už předtím než jsem jim to chtěl začít vysvětlovat, tak mi bylo řečeno, ať nepokračuju.*

V: Máš při studiu na vysoký nějakou brigádu nebo práci?

J: *Měl jsem vlastně brigádu.*

V: O jaký typ brigády se jednalo a proč sis vybral zrovna tohle.

J: *Tam se jednalo o děláni překladů z angličtiny do češtiny a něco co se týkalo psaní reklamních materiálů. Vybral jsem si to proto, že mi to nabídnul kamarád, dělal jsem to pro něj celou dobu.*

V: Kdybys měl možnost jinýho typu práce, šel bys do toho?

J: *Určitě jsem chtěl, ale nebyl jsem toho schopnej.*

V: Absolvoval jsi nějaký pohovor na tohle místo?

J: *Ne.*

V: Myslíš si, že by byl problém absolvovat pohovor?

J: *Myslím si, že by to byl problém. Pro mě by tam byl strach z toho, že tu situaci nemám úplně na sto procent pod kontrolou, a nedokážu předvídat, jak se to bude vyvíjet.*

V: Ovlivňovala sociální fobie komunikaci s tvými nadřízenými?

J: *Tam jsem vlastně komunikoval s jedním nadřízeným a ten byl zároveň můj známej, takže tam mě to neovlivňovalo.*

V: Měl jsi nějaký spolupracovníky?

J: *Ano, ale tam jsem s nima komunikoval přes toho známýho.*

V: A byli tam i nějaký zákazníci?

J: *Ne, já jsem s nima vlastně nepřicházel do styku, to všechno šlo mimo mě.*

V: Kdybys měl práci, ve který by byly všechny tyhle složky, se kterými bys musel komunikovat, působilo by ti to problém?

J: *Myslím, že ano, nejvíce by mi vadila komunikace s nějakou autoritou, to znamená s nějakým nadřízeným. Myslím, že komunikaci se zákazníky bych byl schopnej absolvovat, ale přinášelo by mi to velkej stres.*

V: Ta tvoje práce ti působila stres, nebo to bylo v pohodě?

J: *Tahle konkrétně byla v pohodě.*

V: Ovlivňuje sociální fobie způsob, jakým utrácíš peníze, nebo na co je vynakládáš?

J: *Určitě ano, tím že mám menší náklady na to, co by se týkalo nějakýho sociálního žití, tipuju, že mi třeba chodím s lidma do hospody a tak. Takže v tomhle případě jako ušetřím (smích).*

V: Jasně. Na druhou stranu, myslíš si, že nebýt toho problému, že bys mohl třeba vydělávat víc?

J: *Myslím si, že ano, protože jsem odmítnul několik nabídek zaměstnání čistě kvůli té sociální fobii.*

V: Dobře. Můžeme se přesunout k další otázce. Máš nebo měl jsi partnerku?

J: *V průběhu mého studia na vysoký ne.*

V: Pokud ne, myslíš si, že to bylo z důvodu sociální fobie?

J: *Tohle asi nedokážu vyhodnotit. Ale moje bývalá partnerka před vysokou školou tak tý to vadilo, ale nebyla schopná mi pomoci. Nechtěla to řešit, a ani nevěděla jak, a vlastně ani já v té době nevěděl jak to řešit. Asi to nebrala dostatečně vážně, nebo se jí zdálo, že to je jakoby část mé osobnosti, a nebrala to jako nějakou poruchu.*

V: Je pro tebe složitý navazovat nové kontakty?

J: *Když se tak jako podívám zpětně tak to byl problém.*

V: Co spolubydlíci?

J: *Já bydlím pořád s rodičema, takže spolubydlíci nemám.*

V: Co tvoji přátelé a známí, rozumí tvým problémům?
J: *Myslím si, že se snaží to pochopit.*
V: Snaží se ti i nějak pomoci?
J: *Pomocť se mi asi nesnaží, ale jako i z mého pohledu si myslím, že to není možný mi nějak pomoci externě.*
V: Co zlehčování tvých problémů tvými přáteli, setkal ses s tím?
J: *Stalo se mi to vlastně jednou, toto byl můj dlouholetý známý, a po tom rozhovoru s ním, od té doby jsme se neviděli (smích).*
V: Takže máš zkušenost i s nějakou stigmatizací z okolí přátel?
J: *Zkušenosti mám vlastně s tím, že si to lidi nedovedou vůbec představit, je pro ně těžký nahlídnout to, že vůbec něco takového je možný, že někdo vůbec může mít takovýhle problémy.*
V: Pozoroval jsi dopad sociální fobie na svůj společenský život?
J: *To jsem pozoroval s tím, že jsem několikrát byl pozvaný někam od mých spolužáků a pak jsem tam nešel, nebo jsem se na něco vymluvil.*
V: Co různé kulturní akce, festivaly nebo koncerty?
J: *Tam spíš kdyžtak chodím sám, buď na koncerty, nebo do kina.*
V: Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?
J: *Rád chodím na výlety, tam jsem trávil čas sám, případně čas od času jsem s těma spolužákama někam šel, ale spíš teda na konci studia, než na začátku.*
V: Je to z toho důvodu, že na začátku studia to (sociální fobie) bylo horší?
J: *To bylo podstatně horší. Bylo to tím, že když jsem nastupoval, tak jsem nechodil na žádnou terapii, nechodil jsem na svépomocnou skupinu, nebral jsem žádný léky, takže ta situace byla podstatně horší.*
V: Domníváš se, že bys trávil svůj čas jinak, nebýt sociální fobie?
J: *Domnívám se, že ano, protože teď s tím posunem v sociální fobii vidím, že ten čas trávím jinak, než předtím. Třeba jsem schopný jet na víkend někam se svými známými.*
V: Pokud by ses stěhoval kvůli vysoké škole, myslíš, že bys měl problém?
J: *Myslím, že bych měl problém v případě, že bych měl nějakýho spolubydliče.*
V: Musel ses stěhovat do nového města?
J: *Nemusel.*
V: V případě, že bys musel, jaký si myslíš, že by tam byl problém? Co by ti působilo stres?
J: *Já jsem měl problém vůbec dojít třeba nakoupit před těma pár lety, a tím že bych se dostal do nového prostředí, tak bych toho vůbec nemusel být schopný, takže by mohlo dojít k nějakým zásadním problémům.*
V: Dělal ti problém zařizovat si věci spojený se zařizováním s přestupem na vysokou?
J: *To mi velký problémy nepřinášelo.*
V: Dělal ti problémy vědomí, že opouštíš známý prostředí střední školy?
J: *Tam já jsem byl spíš rád, že opouštím tu střední školu, a těšil jsem se na to, že přijde jako něco nového.*
V: Se zařizováním věcí ti někdo pomáhal, nebo jsi to dělal sám?
J: *To jsem dělal sám.*
V: Řekl bys, že jsi samostatný, nebo jsi si víc jistý, když ti někdo při různých zařizování pomáhá?
J: *Myslím si, že jsem to dělal samostatně, ale zase ten stres z toho byl velmi výrazný, že jsem třeba uvažoval, že s tím studiem skončím.*
V: Která z oblastí života je u tebe postižena nejvíc tou sociální fobií?
J: *Já si myslím, že nejvíc se to podepsalo na nějaký vztahový situaci, a spíš ty partnerský vztahy.*
V: Která z těch oblastí u tebe naopak až tak nestrádá?
J: *Napadají mě třeba ty prezentace nebo ty veřejný vystoupení, s čímž má spousta lidí problém, i mimo sociální fobii, tak s tím já problém nemám.*
V: A když to vezmeme obecně, co se týče těch oblastí života?
J: *Myslím, že se to týká všech oblastí života, některých možná míň, třeba těch přátelských vztahů se to asi dotklo míň, ale celkově vzato, si myslím, že to ovlivňuje každou část mého života.*
V: Existuje nějaká další oblast, na kterou má sociální fobie vliv, která to ještě nezazněla?
J: *Asi ne.*
V: Máš pocit, že nezdravý životní styl přispívá k utužování sociální fobie, popřípadě úzkosti?

J: *Myslím si, že přispívá, otázka je, co je příčina a co je následek.*

V: *Jasně. Přesuneme se k dalším otázkám, který se budou týkat možných forem řešení. Máš teda nějakou zkušenost s psychofarmaky?*

J: *Ano mám.*

V: *A doporučil bys je někomu se sociální fobií?*

J: *Doporučil bych je, ale až potom co někdo absolvuje nějaký jiný prostředky pro zlepšení té situace.*

V: *Máš zkušenost s psychoterapií?*

J: *Ano.*

V: *A tu bys doporučil?*

J: *Tu bych doporučil.*

V: *Existuje ještě nějaká alternativa k těmto metodám?*

J: *Asi bych ještě zmínil tu svépomocnou skupinu, která mi taky do určitý míry pomohla. Myslím, že to pomáhá, zvláště když se to spojí s tou psychoterapií dohromady.*

V: *Co tobě osobně pomáhá potlačit úzkost?*

J: *Konkrétně nejvíc mi pomáhá metoda postupnejch expozicí, to znamená že opakovaně podstupuju určitou stresovou situaci, a postupně si dávám třeba větší cíle, a ten stres se postupně snižuje.*

V: *Takže ty expozice bys popsals jako úspěšnou metodu?*

J: *Řekl bych, že ty expozice jsou určitě úspěšný.*

V: *Abychom to shrnuli, jaká je podle tebe nejučinnější metoda v boji proti sociální fobii?*

J: *Myslím si, že to je kombinace více přístupů, zvláště třeba těch psychofarmak s terapií a ještě s tou svépomocnou skupinou, že je dobrý vyzkoušet víc věcí, a nesetrvávat u jedné, případně, když ta jedna nefunguje, tak zkusit něco jinýho. Neztratit hlavně nějakou drive to řešit.*

V: *Tak, to byla poslední otázka a tímto bych rozhovor ukončila.*

Příloha 3 – přepis rozhovoru: Kamila

Výzkumník: *Komplikuje sociální fobie tvoje studium na VŠ?*

Kamila: *Určitě no.*

V: *Mohla bys to trošku rozvést?*

K: *Tak v podstatě od výuky, od chození na semináře vlastně po to zkouškový období, kdy jsem měla problém na tu zkoušku vůbec přijít, kolikrát se mi stalo, že jsem od té zkoušky utekla a přehodila jsem si ten termín na pozdějc, až jsem to pak dělala třeba na poslední termín zbytečně ve velkym stresu, takže jako určitě ve všech oblastech. Nechodila jsem na žádný společný akce když byly, nějaký ty večírky, že jsem se jako styděla tam bejt, takže jsem si jako vyhledávala jenom semináře, který jsou povinný jenom za účast, a ty který nebyly, tak na ty jsem nechodila, což mi pak chybělo u té zkoušky a měla jsem pak s tím problémy, že jsem se musela učit o to víc.*

V: *Ovlivňovala sociální fobie tvoji komunikaci s vrstevníky?*

K: *No určitě. Třeba když byla nějaká skupinová debata, nebo když tam byly skupinky lidí, tak jsem k nim nikdy nešla, vždycky jsem stála opodál, akorát třeba když jsem seděla vedle nějaký holky tak když mi přišlo, že vypadá fajn, tak jsem jí třeba oslovila, zeptala jsem se jí co se dělo na minulý hodině, tak jsme si třeba povídaly, ale vždycky jako v jednotlivcích. Hlavně já jsem tam neznala nikoho, já jsem tam šla vlastně sama, takže jsem tam neměla žádný známý, a tím jak jsem nebyla na koleji, tak jsem neměla ani možnost se s nikým seznámit. Vlastně nemám žádný kamarády odsud, nebo že bych se jako s někým stýkala, tak to vůbec ne.*

V: *A ovlivňovala sociální fobie komunikaci s vyučujícími?*

K: *No, to taky (smích). Když jsem třeba potřebovala něco vysvětlit, tak radši jsem si to vyhledala na internetu, nebo jsem si to zjistila sama. Nikdy bych nešla za nikým do kabinetu nebo se na něco zeptala v hodině, nebo po hodině, to vůbec ne. Když jsem třeba potřebovala vědět, kdy se bude psát test, tak jsem napsala e-mail jenom, ale taky se mi moc nechtělo to psát, ale jinak komunikace to taky vůbec žádná.*

V: *Měla jsi problémy s adaptací na nové prostředí?*

K: *To taky určitě. Ani nevím, co nejvíc mi dělalo problém, asi to, že tam bylo strašně moc lidí. Nás do toho ročníku nastoupilo pět set, já jsem tam nikoho neznala, tak to pro mě bylo nepříjemný, a pak vždycky ten pocit toho vyloučení, že jsem nebyla na té koleji, a že jsem se jako jím stranila,*

a pak třeba jsme byli ve třídě, a oni si tam všichni povídali, a já jsem tam nikoho neznala, tak to bylo pro mě nepříjemný, protože jsem byla úplně mimo tu třídu, ty lidi.

V: Byl problém absolvovat běžný hodiny, a plnit různé požadavky, třeba dělat prezentace?

K: *Jo, tak určitě, jako my jsme si na seminář mohli vybírat vyučující samy, já jsem si vždycky od nich zjistila, jaký mají požadavky, vždycky jsem se snažila vybrat takovýho, kterej to dá třeba za docházku, a nikdy ne takový, který chtěj nějaký práce, kdy se něco musí prezentovat, vždycky jsem se tomu snažila vyhýbat, což se mi teda úspěšně podařilo, že jsem snad nikdy nemusela nic prezentovat.*

V: A co různé zkoušky?

K: *Na zkouškách mi dělalo největší problém to, že vždycky, když jsem tam přišla, tak ta skupinka lidí, co tam byla semnou, tak jak se o tom bavili, a říkali, že minule vyhodil pět lidí, a že dneska má špatnou náladu, tak to ve mně vždycky vyvolávalo strašný nervy, a pak jsem to pokaždý odkládala, že jsem jako čekala, že půjdu až na konci poslední, abych se jako ještě mohla víc učit, a přitom jsem se tím víc stresovala a kolikrát se stalo, že jsem prostě odešla pryč, a přihlásila se na jinej termín, až to skončilo tím, že jsem šla na poslední termín, a vždycky jsem byla pod obrovským stresem, měla jsem obrovský nervy, bylo mi zle, nemohla jsem jíst a přidělala jsem si to úplně sama. Ty zkoušky byly taky velkej problém.*

V: A byl tam i problém v tom, že jsi mluvila s tím vyučujícím, s nějakou tou autoritou?

K: *To taky určitě, radši mam písemnej test než ústní zkoušku, protože jsem většinou hrozně nervózní, zakoktávám se, nedokážu se vyjadřovat přesně a automaticky si hned říkám, že mi za to ten člověk vynadá, že mi řekne „no vy jste na vysoký škole, chcete dělat práva a takhle se tady vyjadřujete“, takže z toho jsem byla vyděšená, a to mi dělalo velkej problém, a tam na těch právech jsme bohužel měli devadesát procent zkoušek ústních, takže to bylo hodně nepříjemný to mluvení.*

V: Je ještě nějaká další věc, která by ti dělala problém? Například mailová komunikace, vyřizování věcí na studijním.

K: *No, když jsem musela na to studijní, tak jsem se taky vždycky hrozně styděla, a vždycky jenom v nejnutnějším případě, když to bylo nevyhnutelný, ale taky jsem tam šla samozřejmě vždycky nervózní, a už několik dní předem už jsem z toho měla jako hrozný pocit a jako e-maily tak to vůbec, jako jenom když to bylo fakt nutný někomu napsat. Já jsem pořád byla tak jako mimo tu školu, že jsem tam dělala fakt jenom to nejnutnější a nic navíc.*

V: Jasně. Setkala ses s nějakým negativním přístupem tady k těm problémům ze strany třeba jak těch vrstevníků, tak vyučujících?

K: *Jako od těch vrstevníků v podstatě ani ne, protože jak jsem s nima nebyla v kontaktu, tak to nikdo ani nepoznal, že mám nějaký problémy. A u těch vyučujících to bylo horší, protože na těch právech se hodně předpokládá, že člověk musí mít ostrý lokty, musí se dobře vyjadřovat, a já když jsem u tý zkoušky byla jak hromádka neštěstí a byla jsem nervózní, tak občas si i někdo rejpnul a řek, že se mam vzpamatovat, že se nic neděje, a že přece chci studovat práva, tak nemůžu bejt takhle z toho špatná a nervózní. Slyšela jsem, že byly i případy, že na hodině někdo mluvil potichu, a ten vyučující mu před ostatními řekl, že má mluvit víc nahlas, že takhle v životě ničeho nedosáhne, že nebude nikdy dobrý právník.*

V: A snažila ses třeba i těm vyučujícím vysvětlit proč třeba nějakou tu ústní zkoušku nemůžeš dělat?

K: *To nikdy. U mě nebyla příležitost. Třeba jednou se stalo, že mi řek, že mam mluvit víc nahlas, že mě neslyší, nebo že to mám říct znova od začátku, a pak už byl konec zkoušky a odešla jsem pryč, ale nikdy nebyla ta příležitost a necejtila jsem nějaký bližší kontakt, že bych mohla o tom víc mluvit. Většinou tam ty vyučující jsou takoví neosobní k těm studentům, hlavně takový ty starší, že v klidu ti daj najevo, že to neumíš, a měla jsem hodně pocit, že se nesnaží pomoci, ale spíš naopak tě v tom nechali dusit a neměli problém tě shodit. Nebylo to ale u všech, některý byli fajn, ale to byli spíš ty mladší.*

V: Jasně. Máš nebo měla jsi při studiu vysoký nějakou práci nebo brigádu?

K: *Jo, měla jsem od prvního ročníku, tu jsem si našla na internetu, a tu jsem měla během celého studia, protože jsem neměla důvod jí měnit, takže to mi hodně pomáhalo, že jsem si mohla zaplatit nájem, a tak.*

V: A o jaký typ práce se jednalo, a proč zrovna tenhle typ práce?

- K: *Bylo to spojený s tím oborem, já jsem chtěla něco v tom právním oboru, ten začátek bylo jen takovýto zařizování, ale teď už po několika letech dělám normálně odbornou práci. Jsem tam proto, že tam mam tu jistotu toho finančního příjmu, a hlavně že mě děsí, jak v dnešní době probíhají pohovory, hlavně tady do těch právních kanceláří, že to je třeba v několika kolech a musí se tam něco prezentovat, a to mě hrozně děsí, a tady mam takovou jistotu, tak tady chci zůstat, protože znám i ty lidi, tak se cejtím i v tom prostředí líp a nechci si zvykat na nový kolegy, a cítím se tady prostě uvolněněj než v nějaký nový práci.*
- V: *Ovlivňuje sociální fobie tvoji komunikaci s nadřízenýma?*
- K: *Jo, hodně. Já jsem v tý kanceláři už devět let, a jsem tam jenom já, dva kolegové a šéf, takže jsme malá kancelář a všichni se tam známe, a i po těch devíti letech mi dělá problém, když se mám šéfa na něco zeptat. Dělá mi třeba problém, když ho potřebuju poprosit, že chci odejít o chvíli dřív, nebo se mi kolikrát stalo, že mi zapomněl poslat výplatu, protože to přehlídl, tak jsem měla obrovský problém za ním jít a říct mu to, nebo když jsem potřebovala vzít si dovolenou, tak už jsem plánovala měsíc dopředu, kdy mu to řeknu a hledala jsem vhodnou situaci a vždycky předtím než jsem měla odejít domů jsem si říkala „teď mu to musím říct“ a nakonec to nevyšlo, tak jsem to nechala na další den, odsouvala jsem to a pak jsem mu to kolikrát řekla dva dny předtím, než jsem měla na tu dovolenou jet, což samozřejmě bylo mnohem horší. Takže určitě i po těch letech mi to dělá pořád problémy*
- V: *A ovlivňuje to i komunikaci se spolupracovníky?*
- K: *Já tam mam teda ty dva kolegy, a s nima mam úplně opačnej vztah. S tím jedním si rozumíme, můžu mu cokoliv říct, ví, jaký mam ty problémy, ví že se stydim, a můžeme si povídat i o osobních věcech, a ten druhý je přesnej opak, ten nemá rád, když je někdo stydlivej, když se bojí, takže cejtím z něho že mu vadí, že třeba nedokážu vyřešit nějakou situaci, třeba když někdo volá a potřebuje něco vyřídit, tak to radši předám šéfovi, protože to sama řešit nechci, ale ne že bysme měli nějaký konflikt, ale vycítím to, takže to určitě ovlivňuje i vztah s kolegy.*
- V: *A nějaká komunikace se zákazníky, probíhá tam taky?*
- K: *Jenom přes ten telefon, a když třeba přijde klient jako na schůzku, tak je pravda, že jsem taky nervózní, a musím teda uvařit to kafe, a když už jsou v tý jednáčce a já tam musím přinést to kafe, zaklepat na dveře, vyrušit je a přinést tam ty hrnky a dát jim to během toho hovoru, tak z toho jsem hrozně nervózní už předem. Když někdo volá, tak mi dělá problém to telefonování hrozně, ale když jsem tam sama tak mi to nevadí, tak tomu klientovi všechno vysvětluju, jsem na něj milá, ale jakmile tam jsou i ostatní, tak mam pocit že mě poslouchaj a chci ten hovor co nejrychlejš ukončit, takže řeknu třeba, že to nevím. Takže určitě to ovlivňuje fakt všechny ty situace.*
- V: *Byl problém absolvovat pohovor do práce?*
- K: *Naštěstí tady v tom případě pohovor nebyl tak hrozný, protože jsem v podstatě jen přišla, on se mě zeptal na pár věcí a rovnou jsme jako odkejšali, že jo, takže to bylo strašně krátký, jenom deset minut, takže ten pohovor nebyl žádný problém. Samozřejmě jsem byla nervózní, ale spíš bylo horší ty začátky, než jsem tam ty lidi poznala, tak jsem se cejtěla nepříjemně, že jsem tam jako někdoovej, ale pak už to bylo lepší.*
- V: *Myslíš že, kdyby nebylo tohohle problému, že bys mohla mít lepší pracovní pozici, nebo si vydělávat víc?*
- K: *Určitě si myslím, že bych mohla bejt v jiný kanceláři, že jsem mohla zkusit jít pracovat jinam, kde bych mohla postupovat, protože tady v tý naší kanceláři, jak je nás tam málo, tak děláme každej co je potřeba a není tam žádná možnost postupovat někam nahoru. A určitě co se týká peněz tak taky, protože říct si o zvýšení je pro mě taky strašný, nedávno jsem to absolvovala a odhodlávala jsem se k tomu několik měsíců, takže to bylo hrozný, ale říkala jsem si, že prostě jsem dodělala už toho bakaláře, že tam mam víc zkušeností, a že bych měla brát víc peněz, že dělám i práci po kolegyni, co odešla, ale než jsem se k tomu odhodlala, tak to bylo dlouho.*
- V: *Máš nebo měla jsi na vysoké škole partnera?*
- K: *Měla jsem partnera celou dobu studia, i teď na tý druhý škole mám partnera, takže vždycky jsem měla.*
- V: *Má sociální fobie nějaký vliv na ten vztah?*
- K: *Určitě má velkej vliv, i na ten předešlej vztah, s tím že vždycky ten partner byl extrovertní, byl to sportovec, takže byl zvyklej na kolektiv lidí, a já kolem sebe nemám skoro nikoho, takže je to*

docela problém, hlavně i taky co se týká rodinných sešlostí, třeba můj současnej partner má rodinu, co se hodně schází, a která je hodně početná, a mě dělá docela problém na všechny ty oslavy chodit, tak kolikrát partnerovi říkám, že tam nechci, on je naštvanej, mrzí ho to, nebo by rád chodil s kamarádama ven, ale já nechci... Občas takhle někam jdeme všichni společně, ale většinou s někým, koho už znám, a nemám ráda když jdeme někam, kde nikoho neznám. No a partnera samozřejmě mrzí, že nemám větší sebevědomí, že pořád o sobě pochybuju, a že často musí poslouchat věci jako, že jsem v té práci si nedokázala říct o ten vyšší plat, nebo že mu řeknu, že se bojím jít do obchodu, nebo že se cítím hrozě a nechci vůbec vyjít mezi lidi, nebo ho mrzí, že on mě seznámil s jeho kamarádama, ale já ho s nikým neseznámila, protože já vlastně mam jednu kamarádku tam odkud pocházím, a pak mám spíš takový lidi, se kterými se známe, ale ne vyloženě přátele. No jinak to ovlivňuje skoro všechny situace v tom partnerském životě.

V: Rozumí partner tvým problémům? Snaží se ti nějak pomoci?

K: *Nevím, jestli rozumí, myslím si, že spíš ne. Já si myslím, že pro lidi, co tohle neznaj, nebo co neví, že tohle vůbec existuje, tak je to pro ně hroznej šok, že někdo může prožívat takový věci, protože kolikrát jsem se setkala s tím, že když jsem to řekla někomu, kdo o tom vůbec nic nevěděl, tak tomu vůbec nevěřil, že někdo může mít vůbec takový problémy, že někdo se bojí mluvit s jiným člověkem, nebo telefonovat s někým, takže pro něj to byl hroznej šok, protože on to vůbec neznal tyhle věci. Bylo to pro něj těžký se s tím sžít, a doteďka je, a kolikrát mi řekne, že vůbec neví, co má dělat, jak na mě má mluvit, aby mi neublížil, a že neví, jestli mě má někam vzít nebo nemá, že kolikrát říká, že vůbec neví, jak má reagovat, jak se má chovat, a že je z toho úplně zoufalej.*

V: Setkala ses s tím, že partner zlehčoval tvoje problémy?

K: *Určitě. Nejenom ten partner, ale i doma rodiče, nikdy mi kvůli tomu nenadávali, to ne, ale teďka jsou situace, který třeba tat'ka nedokáže pochopit, a vždycky mi řekne „tak si přece v hlavě rozumově řekni, že takhle to přece je, že se nic nestane, vždyť máš rozum, máš nějakou vůli“. A já říkám „ale, že to vůbec na té vůli nezávisí, že to není, jako když máš vyrážku, tak si to namažeš krémem, a je po tom, že tohleto je prostě v hlavě, a kolikrát se s tím potkávám, nejenom u toho partnera, ale když to někomu vysvětluju, tak to prostě zlehčí a řekne „ježíš marja, vždyť to nic není, prostě tam běž na tu akci, nebo za tím člověkem a řekni mu to, vždyť jste lidi oba dva.“*

V: Je pro tebe složitý navazovat nové kontakty?

K: *Určitě. Mě obecně dělá problém, když se s někým seznámím, tak ten kontakt udržovat. Já jsem ráda, když se občas s někým sejdu, ale pak nedokážu s ním udržet ten kontakt, protože mě třeba stačí se s tím člověkem vidět jednou za tři týdny, nebo za měsíc, ale když jsem poznala třeba nějakou kamarádku, tak ten člověk mi píše, chce abych mu odpověděla, nebo chce jít hned někam ven, a já furt jsem říkala ne a ne a ne, a tak jsem tím pádem toho člověka ztratila, takže to mi obecně dělá problém v životě, a ve škole taky no, vždycky jsem se s někým bavila, když vedle mě třeba seděl, tak jsme prohodili pár vět, ale nikdy jsem neřekla třeba „nezajdeme odpoledne někam?“, to nikdy, nikdy jsem nedokázala ten vztah udržovat.*

V: A co vztahy se spolubydlicíma?

K: *Vlastně první rok v Praze jsem bydlela se dvěma holkama, ale dělalo mi to docela problém, protože jsme měli dvě místnosti, a já jsem nechtěla spát v té jedné, kde jsme měly spát všechny tři holky, ale často jsem spávala vedle na gauči, abych byla jako sama, že jsem potřebovala mít ten svůj prostor a nesnesla jsem pocit, že v jedné místnosti spíme ve třech, a nemám ten svůj klid, takže kvůli tomu jsme se pak i hádaly.*

V: Dobře. Co známí a přátele, rozumí tvým problémům?

K: *Jako mě přijde, že hodně dokážu z člověka vycítit, jestli je podobně nalazenej, jako já, a když třeba jsem v té škole, nebo teďka chodím na to dálkový, tak třeba jsem potkala jednu slečnu, která taky vypadala, že se stydí, tak jsem za ní přišla, povídaly jsme si, a pak jsem zjistila, že má taky tu sociální fobii a takže tím pádem tomu rozuměla a většinou právě si vyhledávám lidi, jako jsou já, takže bych nešla nikdy za nikým, kdo od prvního pohledu vypadá jako extrovert, takže tím pádem jsem si vždycky našla někoho, kdo mě taky pochopil, jenže pak byl problém, že ten člověk jako já se taky nechtěl moc scházet, takže z toho nemohlo vzniknout žádný přátelství, protože ta druhá strana byla na tom stejně, takže jsme si řekly, že se chápeme, podpořily jsme se, ale bohužel jsem se sama snažila o větší kontakt, ale řekli mi, že jí stačí třeba jednou za*

měsíc si popovídat, a pak už chce být sama, že miluje samotu, takže mě to třeba mrzí, že s tou bych si mohla rozumět. Takže já jsem většinou narazila na někoho, kdo tohle chápal, protože byl podobně nalazenej.

V: A narazila si ze stran těch svých známých nebo přátel na zlehčování tvých problémů?

K: *To asi ne, protože když jsem jako cejtla, že ten člověk by tomu nerozuměl, tak jsem tomu ani neřekla.*

V: Dobře. Pozoruješ dopad sociální fobie na tvůj sociální život?

K: *No určitě, hlavně v té oblasti toho, že nemám ty přátele. Spíš takový ty známý, ale kolikrát jsem si říkala, že mě to mrzí. Nikdy jsem nezažila takovýto mít tu partu, se kterou jedeme na hory, nebo se kterou jedeme někam na chatu, protože vždycky když už jsem měla někoho, tak to byla většinou jedna holka, takže žádná parta lidí a to mi kolikrát i chybělo. V oblasti toho přátelství, tam se cejtím hodně ochuzená, kolikrát mě to hrozně mrzí, protože vím, že bych byla úžasná kamarádka, ale nedokážu ten vztah navázat.*

V: Účastníš se různých kulturních akcí?

K: *Když, tak minimálně. Na vejšce skoro vůbec, jen když za mnou někdo přijel, třeba ta jedna kamarádka, tak jsme třeba zašly na drink, ale to bylo jednou za půl roku, jinak skoro asi nikdy. Třeba s tím přítelem jenom že jdeme do kina nebo na výstavu, ale s žádnýma jinýma lidma ne.*

V: Jak nejčastěji trávíš volný čas?

K: *Nejradši mám být doma, hrozně mám ráda procházky v lese, tady v Praze po Petříně, ale taky mám hrozně ráda být jenom tak sama, třeba si pustit film, nebo se zachumlat pod peřinu a být prostě doma, nemuset být mezi lidma. Já bych se třeba chodila procházet častěji, ale u těch procházek mi dělá hrozný problém, že jdu sama, a mám pořád pocit, že na mě lidi koukají a necejtím se uvolněně. Tady v Praze jsou vždycky nějaký turisté a nějaký lidi, takže se necejtím tak příjemně, takže nejradši jsem sama. Baví mě pečení, číst knížky, poslouchat písničky, filmy, ale žádná z těch zálib není společenská, že by to bylo mezi lidma, žádný cvičení, nebo tak, to vůbec, že bych chodila někam.*

V: Myslíš si, že nebýt sociální fobie, tak bys trávila čas jinak?

K: *Myslím si, že určitě. Myslím, že bych chodila třeba cvičit někam, protože mě baví tancování, takže bych se odvážila jít zapsat se do nějakýho tanečního kurzu. Dělala bych určitě víc věcí, co se dělají ve společnosti lidí, protože vím, že kolikrát se pořádají různé pub kvízy a různé akce takhle v hospodách nebo kavárnách, kde jsou mladý lidi, nebo různé akce s angličtinou, kde jsou i cizinci a může se tam člověk přiučit angličtinu, a nic takovýho jako kvůli tomu nedělám. Ale myslím si, že kdybych ten problém neměla, tak určitě bych se zúčastňovala takovýchle věcí.*

V: Stěhovala ses kvůli vysoké škole pryč od rodičů?

K: *Jo. Stěhovala jsem se.*

V: Měla si s tím nějaký problémy, který bys spojila s tou sociální fobií?

K: *Hlavně to, že to bylo jiný prostředí, než na co jsem byla zvyklá, že vždycky když přijedu domu, tak tam se prostě cítím nejbezpečnějc, že tam mám ten svůj klid, nikdo po mě nic nechce, nemusím nic vyřizovat, já to pořád tak беру, že vždycky si jedu na ten víkend odpočinout a tady v té Praze to беру jako že tady mám ty povinnosti, že tady musím řešit ty nepříjemné situace, takže to hlavně jako, že jsem šla pryč z toho klidu, že jsem tady musela řešit sama ty věci, nebyl tu nikdo, kdo by mi pomáhal...*

V: A musela ses stěhovat do nového města kvůli škole?

K: *Jo, musela jsem z jihu do Prahy, a do té doby jsem v Praze byla párkrát na výletě, jinak jsem to tady vůbec neznala, takže úplně cizí prostředí*

V: A dělalo ti to taky problém?

K: *Hodně mi dělalo problém to, že je tady spousta lidí, a pak ten shon a hlavně v metru, když se nakupí hromada lidí a všichni vystupují, tak to mi bylo hrozně nepříjemný a pak mi přišlo, že tady je všechno daleko, že to je veliký. Na nějaký věci už jsem si zvykla, ale doteďka mi vadí jezdit metrem, jak nemůžeš koukat z okna, tak ty lidi tam pak koukaj na sebe (smích). Takže vždycky stojím u dveří, abych nemusela na nikoho koukat, a vždycky si vyberu tramvaj nebo autobus, když to jde.*

V: Dělalo ti problém zařizovat věci spojený s přechodem na vysokou?

K: *Jo, tak to určitě. Byla jsem z toho nervózní, když jsme měli zápis. Najednu stranu sem se těšila, protože jsem měla radost, že jsem se na tu školu dostala, protože jsem hrozně chtěla udělat ty*

přijímačky, byla jsem pyšná, že je to ten skvělejší obor, a na Karlovce, takže na jednu stranu jsem byla ráda, a na druhou stranu jsem byla nervózní, že tam budou noví lidé, a papírování a zařizování studentských průkazek, tak z toho jsem taky byla nervózní.

V: A zařizovala jsi ty věci sama, anebo ti v tom někdo pomáhal?

K: *Dělala jsem to sama, no.*

V: A ten fakt, že jsi to dělala sama, působilo ti to nějaký větší stres?

K: *Asi určitě, protože do té doby většinou za mě hodně věcí vyřizoval tatka, i když jsem věděla, že to není dobrý, že bych to měla dělat sama. Ale vždycky, když jsem mu řekla třeba, že se mi do toho nechce, a on aby se to nenechalo na poslední chvíli, tak to udělal za mě, což mi vyhovovalo, ale tady jsem ti už musela dělat sama, takže to bylo horší.*

V: A v rámci té vysoké školy, jsi spíš samostatná, nebo se cítíš líp, když ti s různým zařizováním někdo pomůže.

K: *No tak já tím, že se bojím někoho oslovit, tak všechno si dělám sama. Tak je to i v práci, že když někdo dá nabídku práce, tak tam jsou takový ty „samostatnej, flexibilní“ a tak, a já si vždycky říkám, že jsem ideální typ, protože jak já se bojím zeptat, tak si všechno zjišťuju sama, radši si to hodinu vyhledávám, než abych s tím někoho otravovala. Zeptám se vždycky, když už není zbylí, ale jinak všechno sama.*

V: Tak teď nějaký doplňující otázky, Která z oblastí života je u tebe tou sociální fobií postižená nejvíc.

K: *Tak určitě ta vztahová oblast. Naštěstí mám partnera, děsila by mě totiž ta představa najít si někoho a zase se seznamovat, protože já nikam nechodím, tak nemám kde, a děsila by mě představa, že kdybychom se s přítelem rozešli, tak bych zůstala sama, protože dřív vždycky jsem aspoň chodila do té školy, kde bylo víc lidí, ale v té situaci jak žiju teď, kdy studuju dálkově, tak vůbec si neumím představit, kde bych se třeba seznámila s nějakým partnerem. Takže ta vztahová oblast asi nejvíc, a pak samozřejmě... no ono asi, mě přijde, že ta sociální fobie zasahuje všechny oblasti toho života, protože vlastně cokoliv člověk dělá, tak je s lidma, nebo je v kontaktu s lidma. Takže jak ta pracovní oblast, kde bych mohla třeba dělat to, co mě baví, tak ta vztahová, kde bych mohla mít plno přátel, protože si myslím, že jsem hodnej a fajn člověk, tak by to určitě šlo, jenom nedokážu ten kontakt najít a udržet, takže fakt jako všechno. I doma s rodičema, který mrzí, že jsem taková, protože tatka vždycky říká, že místo, abych se radovala ze života, měla plno kamarádů, užívala si všechny šance co mám, tak místo toho se uzavírám do sebe, skoro nikoho neznám, každá situace je problém, oslovit kohokoliv je problém. Fakt ve všech oblastech, to studium, všechno.*

V: Je naopak nějaká oblast života, kterou sociální fobie až tak neovlivňuje?

K: *To asi ne, nenapadá mě žádná. Jediný, co to neovlivňuje je, když jsem doma, tak to jsem sama sebou. Nestydím se, říkám cokoliv, je to všechno v pohodě, ale jakmile se zavřou dveře a vyjdu ven, tak cokoliv už je problém, vlastně každá situace, co pak nastane. Jen když jsem v klidu doma a mezi svýma lidma, tak tam je to v pohodě, všechno ostatní už je problém.*

V: Existuje ještě nějaká další oblast, na kterou má sociální fobie vliv, o který jsme ještě nemluvíly?

K: *Jako asi ne. Škola, práce, vztahy... to všechno to ovlivňuje, a už mě nenapadá další.*

V: Dobře. Máš pocit, že nezdravý životní styl přispívá k sociální fobii, nebo k úzkosti?

K: *Hmm...to asi ne. Nemyslim si, že by to mělo souvislost, spíš pak ta sociální fobie způsobuje nezdravý životní styl, kdy třeba ten člověk se stydí najít na veřejnosti, tak odkládá třeba jídlo, nebo kolikrát jsou i případy, kdy lidi začnou pít, nebo nějak to řešit jinak tu samotu, takže spíš jako naopak, takže je to spíš následek.*

V: Teď se podíváme na metody, kterými se to dá řešit. Máš zkušenost s psychofarmaky?

K: *No, těm jsem se vždycky vyhýbala, protože mě to hrozně děsí, a doteďka mám pořád zažitý, že když začnu brát třeba antidepressiva, tak že se změním, najednou nebudu mít žádný emoce, že to ze mě udělá nějakýho jinýho člověka, takže tomu jsem se vždycky bránila, i když myslím, že v devátý třídě na základce jsem chvíli brala ty antidepressiva, protože jsem měla nějaký problémy s tím, že jsem se hrozně styděla, a bála jsem se mluvit s lidma. Bohužel ta mi to špatně diagnostikovala, ta mi řekla, že mám anorexii, ale to byl nesmysl, já jsem s jídlem problém nikdy neměla, jenom jsem byla hubená, a ona to pořád směřovala k té anorexii, a vůbec ne k té sociální fobii. Ta to teda úplně špatně odhadla, a dala mi tabletky, a ty jsem chvíli brala, ale jako za prvé jsem nic nepociťovala, a pak jsem si o tom četla, a nechtěla jsem to brát, chtěla*

- jsem si s tím poradit sama, a tak to mam doted'ka, že kolikrát mi to nabízeli doktoři, a už jsem měla i ten recept napsanej, ale nikdy jsem si je nevyzvedla a vždycky jsem to odmítla a nechci to prostě nikdy brát, dokud to nebude tak šílený, takže k tomu důvěru moc nemam. I když je mi jasný, že by to asi pomohlo v nějakých těch situacích, že to asi snižuje tu úzkost, ale nechtěla bych to brát.*
- V: Takže bys radši doporučila jinou metodu, než tuhle.
- K: *Určitě. Když člověk nemá ještě další problémy k tomu, ale jenom tu sociální fobii, tak jsem přesvědčená, že se to dá řešit vystavováním se těm situacím, tamto akorát pomůže tomu, že ty situace nebudou tak hrozný, ale jinak si nemyslim, že by to na to mělo takovej vliv. To člověk musí sám prostě, ty situace dělat a stejně se tomu nevyhne, takže já bych to třeba nedoporučila, ale nejsem lékař, no.*
- V: A zkušenost s psychoterapií máš?
- K: *Jo, já jsem chodila asi tři měsíce na tu kognitivně-behaviorální terapii a bylo to jednou tejdne ve skupině, a bylo to hrozně fajn. Taky si myslim, že to bylo tím člověkem, co to ved. Ta moje psycholožka byla hrozně hodná, a dokázala se vcítit, a nebrala to jenom jako povolání, nebo ty lidi jen jako další kus, ale fakt se snažila vcítit a chovat se kamarádsky, tak tam jsem se cítila hrozně dobře. Tam jsem si taky uvědomila, že na tom nejsem tak špatně, protože v podstatě všichni ostatní co tam byli, neměli ani partnera, nedokázali ani jít na tu školu vůbec, udělat ty příjímáčky, nebo na tý vejšce byli, ale hrozně trpěli, měli s tím obrovský problémy, nemohli se tam nijak začlenit. Já jsem si uvědomila, že mám aspoň toho partnera, že nějak dokážu fungovat, že ten můj problém není zas úplně nejhorší, tak to mi pomohlo i v tomhle ohledu. No a jinak mi to přišlo i hodně fajn v tom smyslu, že nám i říkali, co máme dělat, trénovali jsme různý ty situace, měli jsme tam mluvit před ostatníma, nebo jsme dostávali úkoly, co třeba udělat. Třeba oslovit někoho, zeptat se kolik je hodin, popřát pokladní hezkej den a hlavně nás tam učila přerámovávat myšlenky, protože velkej problém jsou ty negativní myšlenky. Cokoliv, jakákoliv situace má nastat, tak já to vidim hrozně, vždycky si řeknu, že to třeba bude hrozněj propadák, že to bude špatný. A tam nás právě naučili ty myšlenky přerámovávat, jako napsat si je a pracovat s nima, a pak si člověk uvědomí, že ta myšlenka je nesmysl, a že se to nikdy nemůže tak stát, a pak záleží na tom jednotlivci, aby v tom vytrval. V tomhle já jsem třeba neměla tu vůli pak si ty myšlenky pořád zapisovat, ale i tak mi to hrozně pomohlo.*
- V: Takže psychoterapii bys doporučila?
- K: *Určitě.*
- V: Znáš nějakou alternativu k těmto metodám?
- K: *Asi ne, co jsem tak hledala, tak vždycky byla možnost buď' medikamentama, nebo terapii. Taťka jak hrozně chtěl, abych se toho zbavila, tak samozřejmě hledal různý metody, až našel pani, se kterou se jako máme vrátit do minulýho života a zjistit tu příčinu, a takhle, ale já bohužel těmhle věcím nevěřim, takže jsem tam jednou byla na tom sezení, ale musela jsem odejít pryč. A nebo třeba hypnóza, a že to má taky pomoci, ale nic jsem z toho nezkoušela.*
- V: A co třeba svépomocný skupiny?
- K: *To je pravda, na to jsem zapomněla. To jsem chodila na tu Sfingu, našla jsem si to na internetu, a chodila jsem tam párkrát, a tam jsem si taky uvědomila, že jsou na tom lidi i hůř. Tam jsem teda chodívala, a to mi přišlo hrozně fajn, ale na těch skupinách nebyli odborníci, že tam každej třeba sdílel ty svoje pocity, ale nikdo nevěděl, jak přesně na to, ale nikdo nebyl v té oblasti odborníkem, aby mohl cíleně pomoci. Bylo to fajn v tom, že se zjistilo, že na to ten člověk není sám, že má i ostatní lidi, mohl si tam trénovat nějaký ty situace, ale nevím, jestli to může vyloženě někoho zbavit toho problému a pomoci to odstranit, že tam chybí nějaký ten odborník.*
- V: Možná samo o sobě třeba ne, ale co třeba v kombinaci s ostatníma metodama, myslíš, že by to bylo nápomocný?
- K: *Určitě to nápomocný je, spíš jsem myslela, že to nevyřeší samo ten problém. Ale určitě cokoliv člověk co má sociální fobii dělá s jinýma lidma, nebo jakékoliv krůček je úplně skvělej. Protože můžou se tam trénovat ty situace, povídat si s těma lidma, nestydět se před nima, takže všechno takovýhlehle je fajn.*
- V: Co konkrétně tobě pomáhá při úzkosti?
- K: *Mě asi nic, protože já vim, že se dělaj různý dechový cvičení, relaxace, ale já vždycky, když jsem měla tu úzkost, tak jsem se snažila z té situace rychle dostat a jako nikdy jsem se nesnažila si*

v tom nějak pomoci. Vim, že se třeba říká, že by se ta situace měla nechat vystupňovat, protože ta úzkost odezní, že není nekonečná, ale má nějaký mezník, kde jako skončí, a pak už může jít jenom dolů. Ale já vždycky jsem se snažila utéct a schovat se, že jsem ani nic jiného nezkoušela.

V: Kdybychom to měli shrnout, jaká je podle tebe nejúčinnější metoda v boji proti sociální fobii?

K: *Určitě vystavování se těm situacím, protože jediné tak se ty situace natrénujou a zjistíš se, že nejsou tak hrozný. Třeba pro někoho je nepředstavitelný jít do toho obchodu, tak když bude chodit častěji a víc a víc, tak zjistíš, že to nic není, že to žádný problém nedělá, a pak se to změní a pomůže mu to, a půjde to snáz, a takhle to je ve všech oblastech, že by se ten člověk tomu měl vystavovat, zkoušet si ty situace a vyhledávat je paradoxně. Nejhorší je právě to utíkání předtím a vyhýbání se těm situacím, protože tím se to jenom zhoršuje a prohlubuje. A to mi vždycky přišlo úplně největší paradox, že člověk, kterej se strašně bojí lidí a těch situací je má sám jako vyhledávat a sám se do nich jako nutit, to jsem si vždycky říkala, že to je úplně jako šoková terapie (smích).*

V: A popsala bys to teda jako účinnou metodu?

K: *Určitě, myslím, že snad ani jiná metoda nemůže zabrat tak jako vystavování se těm situacím.*

V: Tak jo, to je všechno k mým otázkám, chtěla bys dodat ještě něco nakonec?

K: *Konkrétně asi ne, spíš jen doufám, že to někomu třeba pomůže, kdo si to přečte, i když zase, když pak je někdo v té situaci, tak ho to akorát uchlácholí, že to někdo prožívá taky, takže to je těžký nějak někomu takhle poradit, ale určitě je fajn, že se o tom víc mluví, protože se o tom dozvídá víc lidí a pak hlavně jsou tolerantnější k těm co ten problém mají, že ví třeba, jak s těma lidma jednat, a že to není žádná šílená vada, ale že stačí prostě jenom jinej přístup. Hlavně třeba v těch školách no, aby to někdo věděl, třeba to, že jde někdo na práva, neznamená, že je extrovert a člověk co umí řečnit, a že tam třeba chce jít někdo, kdo je stydlivější, a chce se třeba věnovat práci v kanceláři a nepotřebuje vystupovat někde na soudě, a i takovej člověk by to chtěl studovat v klidu a nebejt tam vystavovanej tady těm situacím. Takže spíš rozšířit to povědomí o tom, takže je fajn, že o tom děláš tu práci, že snad to někomu taky pomůže, a že někdo dělá ty přednášky na těch školách, takže to je určitě super, aby se to rozšiřovalo víc, protože spousta lidí to má, ale ani o tom neví, ani by je nenapadlo, jak se to jmenuje, a nenapadlo by je s tím někam jít, protože si řeknou, že se to nedá řešit, a že to je jenom stydlivost. Sama jsem se setkala s tím, že jsem poznala pár lidí, který s tím nikdy nikde nebyli, nic s tím nedělali, ani nevěděli, že to je nějaký problém, prostě si mysleli, že jsou takoví, a nevěděli, že by se to dalo nějak změnit.*

V: Já děkuju moc za rozhovor, a tímto bych ho ukončila.

Příloha 4 – přepis rozhovoru: Pavlína

Výzkumník: Ovlivňuje sociální fobie tvoje studium na vysoké škole?

Pavlína: *Myslím, že jo, ale asi už ne tolik, jako dřív.*

V: Mohla bys uvést nějaký příklad, jak to třeba bylo dřív, a jak teďka?

P: *No já jsem vlastně studovala jeden obor, matematiku, a po roce jsem to vzdala, a myslím, že sociální fobie byla jedna z těch důvodů, proč jsem to vzdala. Bylo hrozně náročné být v té škole a třeba chodit k tabuli takže bylo těžké nějak jako něco dělat před tou tabulí a třeba se i nějak víc bavit, že jsem měla problém zapadnout mezi ty lidi. Taky jsem neměla žádné kamarády, takže v té škole mi jako nemohli pomoci v té škole třeba jako s tím studiem. To bylo na té první výšce, a pak jsem šla na jiný obor, a tam byl zase problém, že jsem si vybírala předměty třeba takové, abych nemusela někde něco prezentovat. Že to bylo hrozně obtížné, říkám si jo to je super předmět, to mě bude bavit a teďka jdu na tu první hodinu, a řekl, že musíme něco odprezentovat, tak jsem to zrušila a nešla jsem tam už nikdy, a tak. Jako teďka už je to asi lepší, ale tenkrát to bylo docela silné no, na začátku.*

V: A teďka teda taky vnímáš nějaký vlivy na to studium?

P: *Teďka třeba když jsem na přednášce, tak se třeba hrozně bojím se na něco zeptat během té přednášky, tam jako sedím, na nic se neptám a nejsem schopna se jako třeba zapojit do té výuky. Třeba se tam na něco ptají, tak já nejsem schopná jako odpovědět a tak. A myslím si, že se na mě dívají pak docela špatně, někteří ti učitelé.*

V: Ovlivňuje sociální fobie tvoji komunikaci s vrstevníky?

- P: *Ted' už asi ani tak ne, dříve právě že hodně. Ted' už mám ten okruh těch svých kamarádů, a asi mi to stačí a asi ani nechci něco víc, no.*
- V: A předtím teda byl nějaký větší problém s tím?
- P: *Já jsem předtím měla tu fobii asi jako větší o dost takže jsem jako měla jednu kamarádku z celého ročníku, a třeba takové ty volnočasové aktivity jsem neměla žádné, takže tam byl třeba taky jako docela problém, no.*
- V: A ovlivňuje sociální fobie tvoji komunikaci s vyučujícími?
- P: *Taky, vlastně když jako něco s ním chci jakoby řešit, tak to vždycky řeším přes mail, a nejsem schopna za ním jít osobně to vyřešit, i když třeba by to bylo o hodně rychlejší, tak mám s tím docela problém. Ale asi taky záleží jak kdo, no. Mám taky jednoho takového učitele, a on má hodně rád takové ty extrovertní lidi. Takže vim, že my si spolu nesednem, a hrozně se bojím, že ho ted'ka třeba chytím na státnice, že bude v komisi a tak, to by byl docela problém.*
- V: Měla jsi problém s adaptací na nový prostředí vysoké školy?
- P: *Hmm, to už bylo tak hrozně dávno (smích). Asi částečně jo no, ono vlastně tam bylo i hodně to, že jsem byla v novém městě úplně, takže spíše adaptace celkově na ty změny no, že bylo nové bydlení, nové město a nová škola, no. A už úplně nevím, do jaké míry jsem měla problém přímo na té výšce.*
- V: A myslíš, že celkově s tou adaptací tam na ty problémy působila i ta sociální fobie?
- P: *Určitě, ve velké míře no. Že jsem vlastně byla na všechno prostě sama, jsem měla takovej pocit.*
- V: Je problém absolvovat běžný hodiny a plnit požadavky k nim? Například práce ve skupině, prezentace...
- P: *Práce ve skupině asi ani ne, ale takové ty hodiny, kde fakt to vyžadovalo více té komunikace. Třeba jsme měli angličtinu, to byla noční můra pro mě. Tam se fakt muselo pořád mluvit s těma lidma a ještě s cizíma lidma, takže fakt byly dny, kdy jsem se hrozně stresovala, že budu muset jít na tu hodinu, a budu tam muset prostě sedět a bavit se před tou třídou, tak to bylo hodně náročné, no.*
- V: A třeba nějaký prezentace, měla jsi? Nebo se tomu šlo nějak vyhnout?
- P: *Snažila jsem se tomu vyhnout, ne vždycky to úplně šlo, takže jako měla jsem pár prezentací. Většinou to naštěstí byla prezentace ve více lidech třeba, takže jsem vždycky si domluvila, že odprezentuju nějakou malou část, pak sem já měla z toho hrozný pocit, že jsem to celé zkazila a tak. Akorát já jsem pak na to šla takovým jiným způsobem, že jsem si přímo zapsala jeden předmět právě na rozvoj komunikačních dovedností, a tam sem fakt jako dělala ty prezentace a myslím, že mi to hodně jako pomohlo, no.*
- V: A co se týče zkoušek třeba pro postup do dalšího úseku studia, nebo nějakých komisionálních zkoušek, byl v tom problém taky?
- P: *Hlavně na začátku na tom prvním oboru, tam jsem měla velkej strach z těch ústních zkoušek. Ted' už mi to tak nevadí, ale třeba mi hrozně vadila obhajoba bakalářky, to sem byla hodně z toho nervózní.*
- V: A co státnice?
- P: *Státnice to už zase ne, protože tam byli vlastně jen čtyři lidi a nemam asi problém, když se mě oni na něco ptají, tak je to v pohodě, horší když já právě musím něco prezentovat sama, tak to bylo horší jako u té obhajoby, no.*
- V: A co ti u bakalářky dělalo problém? Fakt, že musíš jim tam o něčem vykládat, nebo že oni jsou ty vyučující, nějaká ta autorita?
- P: *Asi tak nějak obojí, ono už i to, že to musím mít přes ten počítač zapnuté, já jsem se hrozně bála, že jim to nepude nějak zapnout a oni mi s tím budou muset pomoci a tak, jako první věc. A pak že mi třeba nebudou rozumět, že prostě budu mluvit moc rychle, moc potichu, a tak no.*
- V: Byl problém ještě v něčem dalším, co jsme nezmínily? Například mailová komunikace nebo vyřizování věcí na studijním.
- P: *No, tak studijní taky vždycky, ale tam naštěstí jdu jen pro potvrzení, tam jsem nemusela nic jako vyřizovat. Ale i to potvrzení mě občas jako stresuje. Na tom studijním máme vlastně jakoby tam více těch dveří, ale vždycky studenti stojí v jedné dlouhé frontě, a vždycky když tam někdo jde, tak se ptá, do kterých těch dveří jdou ty lidi před ním, a já jsem vždycky stála vzadu v té dlouhé frontě, a čekala jsem, až na mě dojde řada, že jsem nikdy se neptala těch přede mnou, kam jako*

- oni jdou. A jinak ty maily to jsem taky měla problém a do dneška když třeba pošlu e-mail, tak jsem hrozně nervózní, než mi přijde ta odpověď na to, pořád to kontroluju tu schránku, a tak.*
- V: A co telefonování, musela jsi někdy volat vyučujícím?
- P: *Tomu se hrozně vyhejbám právě, mně občas takhle někdo řekl ze spolužáků „no však mu zavolej“, a já ne že radši počkám, až odepíše na ten e-mail, že to bych asi nezvládla telefonovat, to je fakt nejhorší. Jednou mi právě ze školy volal někdo a to bylo šílené.*
- V: Setkala ses s negativním přístupem tady k těm problémům ze strany vyučujících nebo vrstevníků?
- P: *Hmm, je fakt, že na vysoké ne, na střední jo, ale na vysoké právě že ani ne. Spíš oni o tom ani neví, mám pocit, nebo nějak se to neřeší takovéhle věci. Ale spíš mě jako překvapili docela pozitivně spolužáci, že jsem třeba řekla, že mám strach něco prezentovat a že to docela chápali a tak, to mě docela překvapilo.*
- V: A co ty vyučující, ty na to nějak nereagují?
- P: *Asi ne, já mám pocit, že u mě si tak nějak zvykli, že jsem taková ta tichá, a nechávají mě docela na pokoji, že se mě jako neptají na nic, ale moc to jako nikdo u nás neřeší no.*
- V: Máš při studiu vysoký nějakou práci nebo brigádu?
- P: *Mám několik brigád, ale až teďka, poslední asi rok.*
- V: O jaký typ práce se jedná, a proč sis vybrala zrovna tuhle práci?
- P: *Pracuju v knihovně, protože se to váže na studium, a hlavně jsem se k tomu dostala náhodou, protože mi to nabídli, tak jsem tam prostě šla. A teďka ještě pracuju v takovém nakladatelství a asi protože jsem tam fakt sama v té práci, a nemusím se tam s nikým bavit, že vybírám takhle si ty brigády. Ale je fakt, že jsem měla problém vůbec najít si nějakou brigádu, mě to hrozně stresovalo, takže jsem jakoby neměla žádnou no, takže to bylo docela těžké.*
- V: Byl pro tebe problém absolvovat pohovor?
- P: *Já jsem měla vlastně pohovor jen jeden, u té knihovny, to jsem byla hodně nervózní tenkrát, ale to nebyl ani pohovor, to bylo spíš takové seznámení se s tou vedoucí, že to nebylo žádné výběrové řízení a nic no. A druhou brigádu mi vlastně domluvila kamarádka, takže taky jsem tam nešla na žádný pohovor.*
- V: Jo. Ovlivňuje sociální fobie tvoji komunikaci s nadřízenými?
- P: *Asi taky. Nebo teď už možná až tak ne, že už teď jsem si v té práci tak zvykla, že už mi to ani nepřijde, v té knihovně. V té druhé teďka dělám krátkou dobu, právě dneska mi volala šéfová, z toho jsem byla hrozně nervózní, co po mě zas bude chtít, a tak. Takže asi to taky ovlivňuje, no.*
- V: A co komunikace se spolupracovníky?
- P: *V té knihovně ne, tam jsme vlastně všichni stejně staří, tak to je docela v pohodě, ale zas je problém v té druhé práci, protože jsou všichni starší než já ti lidi, takže já se mám problém bavit se s někým starším.*
- V: A co komunikace se zákazníky?
- P: *To jak kdy. To hrozně záleží na mé aktuální náladě, jak se zrovna cítím a tak. Někdy jsem docela v pohodě a i mě to baví, a někdy jsem hrozně nervózní.*
- V: A celkově ta tvoje práce, působí ti stres?
- P: *Ta nová jo. Ta knihovna už je teď v pohodě, a ta nová jo. Mě právě trvá delší dobu, než si na to zvyknu na to prostředí. Ale když už vím, co mám dělat přesně, tak už je to v pohodě.*
- V: Ovlivňuje sociální fobie způsob, jakým utrácíš peníze?
- P: *No, teď už asi ne. Právě kdysi, když jsem měla tu sociální fobii o dost horší, tak jsem vůbec jako neutrácela, protože neměla jsem za co utrácet, nebo proč utrácet, ani s kým třeba. Ale teďka naopak už mám spoustu kamarádů a takhle, takže utrácím docela dost si myslím, a není to ale ovlivněné tou sociální fobií si myslím. Možná trošku šetřím, protože ty brigády nejsou ideální, takže trošku šetřím no.*
- V: Myslíš si, že nebýt sociální fobie, tak bys mohla pracovat na lepší pozici, nebo si vydělávat víc?
- P: *Určitě. Vlastně já jsem měla fakt jako velké plány i s tím studiem, a tak že vystuduju a budu pracovat třeba v té škole, a hrozně bych to chtěla dělat, ale vím, že to jako nezvládnu no. A možná by bylo snazší celkově najít si nějakou jinou brigádu, když bych neměla tu sociální fobii.*
- V: Měla jsi při studiu vysoké školy partnera?
- P: *Teďka mám partnera.*
- V: Má ta sociální fobie na vztah nějaký vliv?

- P: Řekla bych, že jo. On vlastně má taky sociální fobii, my jsme se seznámili na jedné takové akci, ale občas mi říká, že jsem málo průbojná a tak, takže si myslím, že to má asi pro vztah negativní vliv, no.
- V: V tomhle případě on těm problémům rozumí, ne?
- P: On tomu asi jako rozumí, ale asi na tom není tak špatně jako já. Takže si myslím, že občas má problém některým věcem porozumět, nebo tak.
- V: A snaží se ti v tom nějak aktivně pomoci?
- P: Asi mě jako podporuje, že když řeknu, že jsem z něčeho nervózní, tak mi řekne, že to bude dobrý a tak, že se mě snaží jako podporovat, no.
- V: Setkala ses se zlehčováním tvých problémů ze strany partnera?
- P: Asi ani ne, spíš ne že by to zlehčoval, tak to nebral tak vážně, jak bych chtěla, ale jako nezlehčoval to.
- V: Je pro tebe složitý navazovat nové kontakty, nebo přátelský vztahy?
- P: Jo, docela je to náročné. Vlastně já jsem během studia měla jen dvě kamarádky takové, tenkrát ještě ze střední z gymnasia. A teď jsme se právě začali bavit s více lidmi s tou sociální fobií, takže máme teďka skupinku lidí, takže si myslím, že mám teď docela dost těch přátel, ale jako je těžké se s někým novým začít bavit, to jako mám problém, ale jako nemám tu potřebu se s někým začít bavit, takže...
- V: Máš spolubydlící?
- P: Mám spolubydlící.
- V: A jaký s nima máš vztahy? Vědí o tvých problémech?
- P: Jo, oni to jsou kamarádi, kteří taky mají sociální fobii, takže jsme všichni tak spolu, ale předtím jsem měla velký problém na starém bytě, vlastně zapadnout. Tam o mých problémech vlastně nevěděli, a bylo to náročné.
- V: A tvoji kamarádi nebo známí, rozumí tvým problémům? Snaží se ti v nich nějak pomoci?
- P: No, někteří jo a někteří ne. Někteří se mě snaží podpořit, ale někteří tomu prostě nerozumí, a když třeba něco řeknu, tak to hrozně zlehčují.
- V: To je přesně moje další otázka, jestli ses setkala se zlehčováním tvých problémů ze strany kamarádů.
- P: Docela často, právě.
- V: Mohla bys dát příklad, v jaký je to třeba situaci?
- P: No, třeba jsem byla hrozně nervózní z nějaké té prezentace, nebo tak, a vlastně kámoška mi řekla, že o nic nejde, a že je to úplně blbost, a ať se nestresuju, a že si to úplně zbytečně dramatizuju, a tak.
- V: Pozoruješ dopad sociální fobie na tvůj sociální život?
- P: Jo, hlavně kdysi hodně. Vlastně to jsem neměla žádný sociální život jsem měla pocit, že prostě ráno jsem šla do školy, pak jsem přišla na byt na koleje a byla jsem pořád zavřená doma, a nikam jsem nechodila a tak. A teďka jak už mám ty kamarády s tou sociální fobií, tak hodně chodíme společně ven a podnikáme spoustu věcí a teďka mám naopak mnohem víc koníčků a zálib než třeba ty kamarádky bez té sociální fobie, což mi připadá docela zvláštní.
- V: Účastníš se nějakých kulturních akcí?
- P: My spíš tak chodíme do čajoven a tak, a akce úplně ne no, s více lidmi to moc ne.
- V: Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas v rámci vysoké školy?
- P: Tak dřív jsem se ve volném čase dívala na seriály hodně, na filmy, četla jsem si, učila jsem se. A teď jsem pořád někde venku, buď teda s tím přítelem, nebo s kamarády. Jako fakt chodíme do čajovny, na procházky a tak.
- V: Domníváš se, že bys trávila ten čas jinak, nebýt sociální fobie?
- P: Tyjo, asi jo. Akorát možná...jakoby teďka, jsem s tím docela spokojená, jak trávím svůj volný čas. Jako kdybych tu fobii neměla, tak bych ho trávila třeba hůř, jako negativněji, že bych třeba chodila do klubů a opíjela se tam a tak. A asi by to bylo jiné no.
- V: Stěhovala jsi se kvůli vysoké pryč od rodičů?
- P: Jo, stěhovala.
- V: Jestli teda ano, měla jsi problémy tady s tou změnou?
- P: Na začátku asi docela dost velké, že jsem nebyla vůbec zvyklá jako pryč z domu být, ale pak jsem si zvykla no.

V: A co ti tam dělalo největší problémy?

P: *Já jsem šla vlastně na koleje právě bydlet, takže problém byl s tou komunikací s těma ostatníma spolubydlicíma, hlavně s lidma z těch kolejí, my jsme měli společné kuchyňky, sprchy a tak, takže bylo náročné pořád někoho potkávat, bavit se s nima a tak, takže to bylo docela těžké, a taky jako nové město no.*

V: Jestli ses teda musela stěhovat do nového města, jaký tam byly problémy?

P: *Asi se zorientovat kde co je, já jsem zvyklá na malou vesnici, a teď jsem byla ve městě a všude plno tramvají a autobusů a zjistit si třeba jak se dostanu do školy, a kam jít na zastávku a tak.*

V: Dělalo ti problém zařizovat si různé věci spojený s přestupem na vejšku?

P: *To jsem právě asi nic moc nezařizovala, mám pocit, jenom ten zápis, to jsem taky byla nervózní tenkrát poprvé hodně. Ale jinak asi jsem nic moc nemusela vyřizovat.*

V: Řekla bys, že v rámci té vysoký jsi spíš samostatná, nebo si seš jistější, když ti s nějakým zařizováním někdo pomůže.

P: *Asi když mi někdo pomůže. Hlavně to bylo hodně kdysi, když jsem začínala na té vejšce, tak vlastně kamarádka byla o rok dřív už jako přede mnou, takže ona mi hrozně pomáhala úplně se vším, všechno zařizovat a tak. A teďka už si to zařizuju sama, ale jsem taková jako nesvá, že třeba to vyřídím nějak špatně, nebo tak. Vždycky se pak ptám známých, jestli to mám dobře, aby mi jako poradili.*

V: Když bychom to měli tak jako shrnout, která z oblastí je u tebe postižená sociální fobií nejvíc?

P: *Asi ta práce a ta brigáda.*

V: Která z těch oblastí podle tebe až tolik nestrádá?

P: *Tyjo, to těžko říct.*

V: Nebo si myslíš, že to zasahuje všechny ty oblasti tak nějak na stejno?

P: *Já myslím, že asi všechny to zasahuje, ale třeba tu školu to zasahuje více, než třeba ty kamarády a tak.*

V: Existuje ještě nějaká další oblast, na kterou má ta sociální fobie vliv, kterou bys chtěla zmínit, o který jsme se ještě nebavily?

P: *Třeba komunikace v rodině.*

V: A v čem třeba? Že ty rodiče si taky neumí představit ty problémy?

P: *Já o tom ani doma jako nemluvim, že vlastně nikdo neví o mých problémech. A kdybych jim o tom řekla, tak by měli takovej ten přístup, že by mě asi tlačili hodně do těch věcí, které nechci dělat, což by mě ještě více stresovalo. A my jsme se hodně hádali s bráchou, že mám staršího bráchu, a ten jakoby ty brigády, že pořád nadával, že nemám tu brigádu, a že nedokázal pochopit, jako proč ji nemám, proč to nezvládám.*

V: Máš pocit, že nezdravý životní styl může přispět k utužování sociální fobie, nebo úzkosti?

P: *Asi to na to nějaký vliv bude mít.*

V: A myslíš si, že sociální fobie může mít za následek ten nezdravý životní styl?

P: *Taky určitě, že já jako třeba chci žít zdravěji, ale v tom mi hrozně brání ta sociální fobie si myslím. Že bych šla třeba sportovat, ale jako bojím se těch lidí okolo, takže nejdu, a jsem doma no.*

V: Máš zkušenost s psychofarmaky?

P: *Ne, nemám.*

V: A proto, že ses o ně nezajímala, nebo sis řekla, že je prostě nechceš?

P: *No, já jsem je kdysi dávno chtěla, nebo že mi je doporučil i vlastně psycholog, ale já pak už jsem měla negativní zkušenost, jsem vlastně šla pro ty léky k psychiatrovi a tam jsem měla hrozně negativní zkušenost s tím psychiatrem, takže jsem se rozhodla, že ty léky nechci, a teďka už bych je taky nechtěla. Podle mě to není úplně řešení, brát ty léky.*

V: Takže bys je asi nedoporučila.

P: *Ne.*

V: A zkušenost s psychoterapií máš?

P: *Mám, ale takovou jako, nevím no. Ono v tom je asi hlavně ta kognitivně-behaviorální terapie se doporučuje, akorát já jsem jí vlastně podstupovala v době, kdy jsem ještě nebyla schopná dělat některé ty věci, co jsem měla. Třeba psycholog mi řekl, běž do obchodu a třeba se na něco běž zeptat, a já jsem na tom byla tak špatně, že jsem nezvládala tohle.*

V: A doporučila bys terapii někomu?

- P: *Jo, určitě bych doporučila, ale vlastně mě se mnohem víc osvědčilo, že máme právě takovou svépomocnou skupinu těch lidí, něco jako na způsob skupinové terapie, a to si myslím, že mi pomohlo asi úplně nejvíc, no.*
- V: Takže je podle tebe svépomocná skupina nápomocná?
- P: *Určitě, já už tam chodím asi tři roky a fakt mi to úplně změnilo život, ta skupina. Za prvé jsem si tam našla spoustu kamarádů, a taky podnikáme různé věci, že jsme si i sepsali seznam věcí, se kterými máme jakože problém a pak jsme to pak společně chodili a zkoušeli překonávat, to bylo super.*
- V: Znáš ještě nějakou další alternativu, tady k těm zmíněným metodám?
- P: *Možná nějakou jógu, a takové ty bylinky a tak, ale to jsem nezkoušela, nemám s tím žádné zkušenosti.*
- V: Co tobě osobně nejvíc pomáhá při úzkosti.
- P: *Asi jako sdílet to s někým. Když se třeba s něčím stresuju, tak to řeknu příteli nebo kamarádce, a je to lepší.*
- V: Když bychom to nějak to nějak shrnuly, jaká je podle tebe nejúčinnější metoda v boji proti sociální fobii?
- P: *Asi ta svépomocná skupina, nebo nějaká skupinová terapie.*
- V: Chtěla bys ještě něco dodat na konec?
- P: *Asi ani ne, nějak mě teď nic nenapadá.*
- V: Tak jo, já bych ti chtěla moc poděkovat za rozhovor, který bych teď ukončila.

Příloha 5 – přepis rozhovoru: Saša

Výzkumník: Komplikovala sociální fobie studium na vysoké škole?

Saša: *No, určitě.*

V: Mohl bys zmínit konkrétní příklady?

S: *No, třeba jsem miň zapadal mezi spolužáky, třeba jsem s nima miň spolupracoval. To mi vadilo, tam na vysoký škole si lidi musej pomáhat no, tam je to drsný, to mi vadilo, že jsem s nima miň spolupracoval. Oni třeba chodili do hospody, já jsem mezi ně moc nezapadal.*

V: Ovlivňovala sociální fobie komunikaci s vyučujícíma?

S: *Taky, třeba jsem se bál pozdravit učitele. A když jsem od nich něco potřeboval, tak jsem měl miň odvahy.*

V: A ovlivňovala sociální fobie komunikaci i s těma vrstevníky?

S: *Jo. Hned v prvním ročníku mi spolužačka nabídla, že půjdeme společně na oběd, no a tak jsem moc nemluvil. S těma spolužákama když jsem málo komunikoval, tak jsem z toho měl i pocity tý úzkosti. Hned v prvním semestru jsme šli do hospody, tak jsem šel taky, ale málo jsem tam komunikoval.*

V: A měl jsi problém s adaptací na nový prostředí vysoký školy?

S: *No, to si nemyslim. To si myslím, že jsem snášel dobře.*

V: Byl pro tebe problém absolvovat běžný hodiny, a plnit k nim požadavky? Mám tím na mysli třeba prezentace, skupinové práce...

S: *Myslím, že jsem s tímhle neměl problém. Tak stydlivej jsem byl, trochu tréma byla, ale...nemyslim, že bych s tím měl nějak velký problémy. Když se učitel ptal, tak odpovídat jsem uměl, ale hlásit se moc ne, no.*

V: Měl jsi problém absolvovat dílčí zkoušky?

S: *Myslím, že moc ne, to bylo v kabinetu, sám s učitelem jsem seděl, takže tam jsme byli sami, tak s tím nebyli takový problémy.*

V: A co státní závěrečné zkoušky?

S: *Noo, tam jsem trochu koktal, ale oni na mě byli hodný (smích).*

V: A co obhajoba bakalářské práce?

S: *No, tak bylo tam víc lidí, bylo to před komisí, takže trochu tréma, no, a spíš ta sociální úzkost.*

V: Byl problém i v něčem dalším? Třeba telefonování, maily...?

S: *No, já jsem do školy moc nepotřeboval telefonovat, nevím, asi už mě nic nenapadne.*

V: Setkal ses s negativním přístupem k tvým problémům ze strany vyučujících?

- S: *No, nemyslim si, že by to byl nějaký negativní přístup, oni jako nic neříkali, ale věděli, že nezdravím no. Neměli na to žádný připomínky, že by jim to vadilo, ale určitě si mysleli svoje.*
- V: *A věděli o tvých problémech, bavil ses s nima o tom?*
- S: *S učitelem? Nee, to ne.*
- V: *A co vrtstevníci ve škole a jejich postoj k tomu?*
- S: *No, tak jim to bylo celkem jedno, spíš na koleji měli připomínky.*
- V: *Měl jsi na vysoký práci nebo brigádu?*
- S: *Měl jsem hodně brigád, no.*
- V: *O jaký typ prací se jednalo, a proč sis vybral zrovna tyhle?*
- S: *Tak, jednalo se o manuální práce a proč tady, no protože jsem nic jiného nesehnal. To byly brigády z agentur, takže tam měli většinou něco v supermarketu. No, byly různé brigády, ve skladu, a v tom supermarketu.*
- V: *Ovlivňovala sociální fobie tvoji komunikaci s lidmi v práci?*
- S: *Tak na brigádách byly pěkný holky, ty by se i seznámily, tak jsem se hrozně styděl a byl jsem zamlklej, to jsem měl strach nějakou brigádnici pozdravit. Já jsem přišel na zastávku a tam byla jedna brigádnice a já jsem měl strach jí pozdravit. Nebo jiná brigádnice zase na mě počkala před supermarketem a chtěla si povídat a já jsem byl takovej povrchní, uzavřený, protože mezi náma to jiskřilo, tak jsme se mohli seznámit, tak proto na mě čekala...tak to bylo neštěstí, no.*
- V: *A co komunikace s nadřízeným?*
- S: *Taky tam byly obtíže v nalézání kontaktu. Třeba v supermarketu jsem přišel do kanceláře a nebyl jsem schopen tam na toho nadřízeného promluvit, tak jsem tam jenom stál, a čekal, až na mě někdo promluví a oni tam prostě do mikrofону zavolali, že má jít pan ředitel do kanceláře, že tam má návštěvu jo (smích), přitom já jsem tam přišel na brigádu a nebyl jsem schopen promluvit na ně, jsem tam stál, čekal, to bylo trapný no. Nebo jsem chtěl od zástupce ředitele potvrdit docházkovej list, prostě potvrdit směny, tak jsem šel za ním v tom supermarketu, a nebyl jsem schopnej na něj promluvit, tak on přede mnou šel pryč, někam zahejbal, a pak mu to došlo, že na něj chci promluvit. Takže i v tom byl problém no, v navázání kontaktu.*
- V: *A co komunikace se zákazníky?*
- S: *Já jsem schválně chodil k pultu, abych byl ve styku s lidma. Mně se to líbilo, já jsem byl na zákazníky milej.*
- V: *Absolvoval jsi pohovory k těm brigádám?*
- S: *Většinou to bylo bez pohovoru, já jsem šel do té agentury a většinou mě vzali.*
- V: *Myslíš, že bys s pohovorem měl problém?*
- S: *No, to bych asi neměl odvahu třeba tolik.*
- V: *Působily ti ty brigády stres?*
- S: *Jak jsem byl u pultu, nebo doplňoval zboží, tak to mi nepůsobilo stres, ale já jsem pak ještě pracoval na pokladně, a to už byla trošku stresující práce. Souviselo to s tím, že ty nadřízený po nás chtěli, abychom kontrolovali tašky, a ty zákazníci to třeba neměli rádi, a mě to taky bylo blbý. Jedna pokladní mi řekla, že nahlížet do tašky ano, ale hrabat se v ní ne. No, ale to sem jednou kontroloval tašku a tam zezadu jeden zákazník zakřičel „Co si to dovolujete, na to nemáte právo.“, takže to nebylo příjemný, to si na nás vymysleli ty nadřízený, a zákazníkům to vadilo, takže to bylo asi nejhorší. Nebo třeba na pokladně když neměli drobný, tak jsem řekl nějaký babičce, že nemam drobný, a proto nevracim (smích). A ona na mě „A proč jste mi to neřekl dřív?“ tak já jsem si tam zhasínal na té pokladně, aby mi tam ty lidi nechodili, vždycky jenom jeden člověk, a pokladní mě pak tam trošku napomenula, že mám to světlo rozsvítit, a já jsem jí nebyl schopen říct, jak to mam dělat, když nemam drobný no. Málo jsem se prosazoval, nebyl jsem schopnej jí vysvětlit, že nemam drobný, a že nevím, jak to mam dělat, no.*
- V: *Ovlivňovaly tvoje problémy způsob, jakým jsi utrácel peníze?*
- S: *Já jsem dost šetřil. Já jsem studoval dlouho, takže jsem potřeboval poplatek za studium, pak jsem si začal pronajímat byt.*
- V: *Myslíš si, že nebyť sociální fobie, tak jsi mohl pracovat na lepší pozici nebo vydělávat víc peněz?*
- S: *Když bych byl víc komunikativní, tak bych měl třeba odvahu ucházet se o nějakou práci v callcentru, nebo třeba bych měl větší odvahu dělat promotéra, nebo nějaký vyplňování dotazníků, to bylo i líp placený, třeba někdo oslovuje lidi ve městě a vyplňuje s nima dotazníky,*

tak přece jenom navazuje s nima kontakty, tak k tomu je určitá odvaha potřeba, tak na to bych určitě neměl, takže jsem dělal obyčejný manuální práce. Kdybych byl víc komunikativní, tak bych sehnal určitě lepší práci, nebo měl bych aspoň větší odvahu tu práci shánět.

V: Měl jsi na vysoký škole partnerku?

S: *Ne. Ty partnerský vztahy to bylo největší neštěstí. Hned v prvním semestru mi spolužačka nabídla, že spolu půjdeme na oběd, ještě s jejím bráchou. No a ta se mi zrovna líbila, ale já jsem byl zamlklej a cestou do tý menzy jsem vůbec nemluvil, já jsem měl i strach, že se bude bavit s jinýma klukama, tak už jsem s ní předem moc nemluvil a řekl jsem si, že to nechám na ní, a cestou tam jsem vůbec nemluvil, a to je škoda. Ona se tam opravdu pak už začla bavit s někým jiným, když jsem byl zamlklej, takže to byl třeba problém, no.*

V: Dáváš to za vinu sociální fobii?

S: *No to rozhodně. Byl jsem málomluvnej, stydlivej. I další spolužačka by se semnou ráda seznámila, a když jsem jí potkal, tak jsem měl strach jí pozdravit. Byl jsem málo komunikativní, takže taky v tom byl problém.*

V: Bylo pro tebe složité navazovat nové kontakty nebo přátelství?

S: *Jo. Já jsem ze začátku mezi ty spolužáky nezapadal. Když jsme byli se spolužákama v hospodě, tak jsem tam málo mluvil.*

V: Jaký jsi měl vztahy se spolubydlicíma? Věděli o tvých problémech?

S: *Tak, oni asi chápali, že moc nemluvim, ale já jsem jim to ani neřikal. Možná, že s jedním spolubydlicím trochu, se mě ptal, proč vůbec nemluvim, a já jsem mu tam nakecal, že mi to moje podvědomí zakazuje.*

V: A jak se k tomu spolubydlící stavěli?

S: *No, tak některý měli jako připomínky, že moc nemluvim, že ani nezdravím, takže od některých jsem se dozvěděl, že jim to vlastně vadilo. Na tý koleji jsem moc nemluvil, skoro vůbec. Někomu to vadilo víc, někomu míň, někomu vůbec.*

V: A známí nebo přátelé rozuměli tvým problémům?

S: *Jak jsem bydlel na koleji, tak ten jeden spolubydlící se ptal, proč vůbec nemluvim, tak s ním jsem to trochu probíral, a ten tomu asi rozuměl částečně. On mi říkal, že když budu víc mluvit, tak že to bude příjemnější, tak to je jasný. S ním jsem to jako trochu probíral, protože se mě na to ptal, no, protože jemu to vadilo asi nejvíc. Já jsem pak na vysoký potkal upovídanýho spolužáka, a s tím jsem se skamarádil, to je dneska můj nejlepší kámoš, už se známe hodně dlouho. Jsme seděli někde na lavičce v parku, a já jsem mu řekl, že mám strach z komunikace, a on řekl, že to je možná nějaká sociální fobie, takže s ním jsem o tom taky krátce mluvil. On je upovídaný, takže on takový problémy neměl, ale aspoň to odhadl, že by to mohla být sociální fobie.*

V: Snažil se ti v tom nějak pomoci?

S: *No nevím no, já jsem s ním pak bydlel na koleji, a docela často jsem s ním mluvil, a on mi říkal, že dělám největší chybu, že o všem moc přemýšlím, a taky mi doporučil, že se mám seznámit s nějakýma holkama, takže docela často jsme to probírali.*

V: Setkal ses se zlehčováním svých problémů s okruhu přátel nebo známých?

S: *No tak, když mi ten kamarád řekl, že největší chybu dělám v tom, že o všem moc přemýšlím, tak já to chápu jako takový zlehčování, no. On to vidí takhle jednoduše.*

V: Pozoroval jsi dopad sociální fobie na svůj společenský život?

S: *No, když jsem málo zapadal mezi spolužáky, málo jsem s nima chodil do hospody, málo jsem s nima kamarádil, takže jestli oni měli nějaký aktivity, tak já jsem o nich ani nevěděl. Trošku jsem se snažil třeba na koleji, oni tam ty spolubydlící na chodbě pili, tak jsem si tam s nima šel sednout, a taky jsem tam málo mluvil, a navíc potichu, a byl tam rámus a mě nebylo příjemný tam mluvit v tom rámusu, a oni tak nějak tušili, že se mi tam nelíbí, tak mi nabídli, že za nima pak můžu přijít na pokoj na návštěvu, ale tam jsem nezašel, protože jsem neměl odvahu a cítil jsem, že jim nemám co nabídnout. Ještě mi spolubydlící nabídli, že si s nima na hřišti můžu zahrát volejbal, tak to bylo v pohodě, tam se ani moc mluvit nemuselo.*

V: A kulturní akce jako festivaly a koncerty a podobně?

S: *Tak na ty jsem nechodil vůbec.*

V: Jak jsi nejčastěji trávil svůj čas na vysoký škole?

S: *Nic moc no, většinou na pokojí na koleji. Ale já jsem si třeba občas vyšel do Prahy na výlet sám, trochu poznat Prahu.*

- V: Domníváš se, že nebýt sociální fobie, tak bys trávil ten čas jinak?
- S: *Určitě bych s těma spolužákama nebo spolubydlícíma se víc stýkal a trávil bych čas s nima na více akcích. Já jsem zmínil jen tu hospodu, volejbal a to pití na chodbě, tak tři akce no, to mi přijde trochu málo za celý studium. Ale v druhý polovině studia už jsem měl toho upovídanýho kamaráda na vejšce. Já jsem s ním pak bydlel na koleji a s ním jsem byl třikrát v kině. To už byl kamarád, tak už to bylo lepší no.*
- V: Kvůli vysoký jsi se teda stěhoval na tu kolej. Měl jsi problémy s touhle změnou?
- S: *No, nemyslim si, že by se mi stýskalo po rodičích, ale jde o to, že když jsem začal bydlet na tý koleji, tak se ukázalo, jak málo jsem komunikativní. Já jsem předtím třeba nebydlel na intru, takže tím že jsem se na koleji projevil jako málomluvnej, takže to bylo nepřijemný.*
- V: A musel jsi se kvůli vysoký stěhovat do jinýho města?
- S: *To jo.*
- V: A tadyta skutečnost ti nepřinášela problémy?
- S: *Nemyslim si, že bych s tím měl nějaký problémy, s tím novým městem.*
- V: Dělal ti problém zařizovat věci spojený s přestupem na vysokou? Papírování, zápis do studia...
- S: *To ani ne.*
- V: Zařizoval sis to sám, nebo ti v tom někdo pomáhal?
- S: *No, většinou jsem si zařizoval všechno sám, v tom jsem jako neměl problémy. Já jsem měl spíš problémy v tý konverzaci, ale takhle něco vyřídit, tak s tím jsem problémy neměl.*
- V: Řekl bys, že v rámci vysoký jsi byl samostatnej, nebo ses cítil líp, když ti někdo třeba pomohl?
- S: *No, já jsem na tom nebyl zas tak špatně, nebyla to žádná extrémní sociální fobie, byla to jen taková málomluvnost, stydlivost, že jsem nezapadal mezi spolužáky, ale něco si vyřídit, tak v tom jsem nebyl tak stydlivej. Ale no, když jsem třeba měl jít za učitelem do kabinetu, tak jsem třeba před tím kabinetem chvilku stál a měl jsem trochu trému, ale pak už jsem třeba zaklepal.*
- V: Která z oblastí života je u tebe postižená sociální fobií nejvíc?
- S: *Ty partnerský vztahy, s tím bojuju do dnes. Já jsem měl strach navázat kontakty s holkama. Vlastně během života jsem si většinu věcí vyřešil, že už nejsem tak stydlivej, a díky spolužákovi z vejšky, kterej je upovídanej jsem taky víc komunikativní, protože on mě rozmluvil, a zůstaly mi ty partnerský vztahy.*
- V: Která z oblastí až tolik nestrádá?
- S: ...
- V: Nebo myslíš, že to zasahuje všechny oblasti stejně?
- S: *Hele nejvíc to zasahuje ty partnerský vztahy, ta práce, to studium a ten volnej čas to je tak na stejno.*
- V: Existuje nějaká další oblast, kterou sociální fobie také zasahuje, kterou jsme nezmínili?
- S: *Momentálně mě nenapadá.*
- V: Máš pocit, že nezdravý životní styl přispívá k utužování sociální fobie, nebo úzkosti?
- S: *No...tak za prvý já vedu spíš zdravěj životní styl. Nekouřim, neberu drogy, alkohol piju jen výjimečně. Tak někdo to třeba bere jako únik.*
- V: Nebo myslíš, že je to spíš následek?
- S: *Noo, to připouštím, že když má někdo psychický problémy, tak utíká do závislostí, a někdo pak kouří nebo pije alkohol. Jsou různý závislosti, nebo že třeba lidi pak radši sedí u počítače a chatujou a řeší tam ty problémy a radši to řeší u počítače, než aby chodili mezi lidi. Řekl bych, že to je spíš následek. No, já když jsem stydlivej tak taky třeba z toho důvodu mám různý závislosti, třeba bych řekl, že mam chorobnou závislost na informacích, a že pak to vede k tomu, že sedim hodně u počítače a málo chodim mezi lidi. Viděl bych to jako následek, ale zároveň jsem sháněl partnerku přes internet a seděl jsem hodně u počítače a obráceně to vedlo k tomu, že jsem chodil málo mezi lidi. Já jsem se pak rozhodnul, že to stopnu, a začal jsem chodit do SFingy, abych byl mezi lidma, abych měl sociální kontakt, takže jsem ten internet stopnul a rozhodnul jsem se, že si partnerku budu shánět někde ve městě. Ta moje závislost na informacích si myslim vedla k tomu, že jsem byl málo mezi lidma, a to vedlo k tomu, že jsem málo komunikoval a pak jsem byl ještě víc izolovanej. Takže jsem ty sociální dovednosti nerozvíjel a tím jsem v tý situaci setrval.*
- V: Máš zkušenost s psychofarmaky?
- S: *To jsem zatím ještě nezkoušel.*

V: A zvažoval bys to?

S: *Noo, mě napadlo, že bych to třeba vyzkoušel, a zjistil, jestli bych měl větší odvalu do těch expozic. Já když jsem dělal expozice s běžnýma lidma, a pak jsem měl dělat expozice s holkama, tak jsem měl z toho strach, měl jsem s tím problém, a myslel jsem si, že zkusím brát třeba antidepressiva, aby mi to šlo líp. Je mi jasné, že na každého to funguje jinak, někomu to pomohlo víc, někomu méně. Jeden kluk mi říkal, že když to bral, tak mu bylo všechno jedno. Sice měl větší odvalu, ale bylo mu všechno jedno. Já bych doporučil, aby si člověk promluvil s psychiatrem, ono chápu, že některý ty léky třeba nezaberou. Když ten člověk je na tom hodně špatně, tak by to mohl vyzkoušet, ale když na tom člověk není špatně, tak... Když na tom člověk není špatně, tak to asi není úplně nutné, opravdu to si každě musí rozhodnout sám.*

V: Zkušenost s psychoterapií máš?

S: *Já jsem chodil na skupinovou psychoterapii.*

V: Doporučil bys jí? Co jste tam dělali?

S: *To byla kognitivně-behaviorální terapie, a dělali jsme tam spoustu věcí, bylo to docela pestrý. Dělali jsme tam třeba nácvik sociálních dovedností, taky jsme se učili rámovat automatické negativní myšlenky, dále jsme probírali kognitivní schéma, což je nějaká utkvělá představa, kterou člověk má, je chybná, a když má člověk tu představu, tak má nějaký chybný myšlení, chybný chování, a chová se nevhodně a pak nefunguje správně. Mohl bych uvést i příklad, já jsem si třeba myslel, že jsem ošklivý. Když se stydím mluvit s lidma, a třeba si s lidma moc nepopovídám, tak mám pak pocit, že jsem ošklivý. Takže měl jsem takovouhle chybnou představu. Člověk si pak může zjistit informace o tom a tak odhadnout jestli je to to, co by potřeboval. Mně to třeba pomohlo, že jsem se naučil rámovat negativní myšlenky, i jsem si uvědomil ty schémata, takže mě to do jistý míry pomohlo. Já jsem tam plnil i ty úkoly, který jsme tam dostávali.*

V: A co jste se učili dělat s kognitivními schémata?

S: *Tak ona nás učila to rozpoznat. Jsme se nad sebou zamysleli, třeba ve dvojicích jsme si tam řekli, jaký asi kdo máme kognitivní schéma. Já jsem tam uvedl to, že si připadám, že jsem ošklivý, Ted' už si to nemyslím, protože vím, že i s krásnýma holkama jsem si popovídal, ono nikdo nejsme nejhezčí ani nejošklivější, takže ted' už se necítím ošklivě, určitě jsem pro některý lidi sympatickejší. Další příklad kognitivního schématu je, že já jsem třeba měl utkvělou představu, že mam být co nejvíc hodnej. Já jsem měl partnerku a myslel jsem si, že čím budu hodnější, tím budu mít hezčí vztah, no ale byl jsem tak hodnej, že si mě pak ani nevážila, a že toho zneužívala. Já jsem se snažil být co nejvíc toleratní, ale ona ke mně pak neměla úctu a chovala se trochu hnusně, no. Já si myslím, že to kognitivní schéma je podobný jako automatická negativní myšlenka, akorát je to asi víc komplexní. Učili jsme se to rozpoznávat, ale řekl bych, že se to dá i přerámovat. Tam jsme to pak mohli konzultovat s ostatníma a uvědomit si, že ta představa je chybná.*

V: A co svépomocné skupiny?

S: *No já chodím pořád na tu SFingu, už čtyři roky.*

V: Hodnotil bys to jako nápomocný?

S: *Samozřejmě každému to pomůže jinak, třeba některý přišli jenom jednou, ale mě to dalo hodně, proto tam chodím čtyři roky skoro nepřetržitě. O tom bych mohl vyprávět, co mi to dalo. Díky tomu mám sociální kontakt, díky tomu jsem se dobral k expozicím, díky tomu jsem se dostal na skupinovou terapii, já jsem se tam zamiloval, tak to bylo příjemný, některý lidi se tam seznámili. S některýma lidma si skvěle rozumím, tak jsou to skoro kámoši.*

V: Takže bys je doporučil?

S: *Člověk tam může zkusit zajít, a uvidí, co mu to dá. Já si s těma lidma dobře rozumím, ze všech skupin si rozumím nejvíc tady s těma lidma, protože jsme si podobný. Ještě bych uvedl, že jsme dělali společný expozice, a taky mi to pomohlo, protože třeba některý expozice bych bez těch lidí nezvládl, a díky tomu, že jsme dělali ty společný expozice, tak já ty expozice dělám i sám a díky tomu jsem se k těm expozicím i dobral. Já jsem dělal expozice už před tou terapií, takže já jsem opravdu chtěl na sobě pracovat.*

V: Takže expozice ti pomáhají v překonání úzkosti?

S: *No, to mi pomáhá, no. Ted' už navazuju kontakty s holkama, a předtím bych to nedokázal, takže jsem se posunul.*

- V: Když bychom to měli shrnout, jaká je podle tebe nejúčinnější metoda v boji proti sociální fobii?
- S: *U každého jinak, mě třeba pomáhají expozice, ale třeba expozice moc lidí nedělá, no. Já jsem jako hodně aktivní, takže mě expozice pomáhají, protože jako díky té poslušnosti mám čím dál větší odvalu. Já když na něco nemám odvalu, tak si vezmu o něco lehčí krok, a doberu se k tomu. Třeba jedna holka ze SFingy mi řekla, že pomáhá kamarádství, a to se mi docela líbí no. Hele asi ta psychoterapie. On i jeden kluk ze SFingy říkal, že díky té psychoterapii se z toho člověk dostane mnohem rychleji. Mam takovej pocit, že někdo snad řekl, že bez terapie se z toho člověk snad ani nedostane, pokud ty lidi jsou na tom špatně, tak se z toho asi sami nevyhrabou.*
- V: To byla moje poslední otázka, a moc ti děkuju za rozhovor.

Příloha 6 – přepis rozhovoru: Zuzana

Výzkumník: Komplikovala sociální fobie tvoje studium na vysoké škole?

Zuzana: *Určitě ano*

V: Komplikovala sociální fobie tvoji komunikaci s vrstevníky?

Z: *Ano, během bakalářského studia a i momentálně na magisterském sem skoro vůbec nekomunikovala se spolužáky, nebyla jsem nijak s nimi zapojená do skupin a podobně. Bavila jsem se možná s jedním člověkem trochu víc, jinak vůbec.*

V: Komplikovala sociální fobie tvoji komunikaci s vyučujícími?

Z: *Na začátku určitě ano, ale potom už ani ne. Nikdy jsem neměla problém komunikovat s jedním člověkem, takže většinou když jsem měla nějaké otázky tak jsem přišla po hodině za vyučujícím. Ale když se to dalo, tak jsem se tomu vyhýbala, hlavně při pracování na bakalářce. Měla jsem problém jít za vyučujícím, protože jsem se ho dost bála, protože byl přísný.*

V: Měla jsi problémy s adaptací na nové prostředí?

Z: *Určitě ano.*

V: Byl problém absolvovat běžné hodiny a plnit požadavky k nim?

Z: *Byl to pro mě velký problém, často jsem vynechávala hodiny a semináře, už i když jsem měla vynechané víc, než jsem mohla. Na přednášky jsem nechodila skoro vůbec, ani teď nechodím. Snažím se ve škole trávit co nejvíce času.*

V: Měla jsi problém absolvovat zkoušky nebo pak třeba obhajobu bakalářky?

Z: *Písemné zkoušky nebyly problém, ústní byly hodně stresující, vlastně sem na svojí úplně první zkoušku ani nedošla, po střední jsem začala studovat na VŠE v Praze, ale hned jak začlo zkouškový a měla jsem ústní zkoušku, tak sem to nezvládla a skončila jsem se školou právě kvůli tomu. Šla jsem na ústní zkoušku, na kterou jsem se učila měsíc dopředu, a přišla jsem tam před třídu a dostala jsem záchvat, že tam nemůžu jít. Utekla jsem s pláčem na záchod a odešla jsem na internát a potom na všechny ostatní zkoušky už jsem nešla a odešla sem ze školy. Potom když jsem po roce začala studovat v Brně, a znova jsem začala pociťovat velké úzkosti, tak jsem to řešila už s psychiatrem.*

V: Byl problém v něčem dalším? Mailová komunikace se zaměstnanci školy, chození do menzy a tak?

Z: *Do menzy jsem nikdy nechodila, bylo to pro mě těžké jít před lidmi a vůbec být v takový místnosti s tolika lidma a jíst.*

V: Setkala ses s negativním přístupem k tvým problémům ze strany vrstevníků nebo vyučujících?

Z: *Když jsem nastoupila do Brna na školu a začala se léčit antidepressivama, první semestr jsem ještě nebyla schopná prezentovat před třídou, tak jsem šla za učitelama a řekla jim, že mám sociální fobii, byla jsem diagnostikovaná a že jsem se začala léčit, ale ještě nedokážu prezentovat, a jestli bude problém, když nebudu prezentovat a tak. Někteří byli v pohodě a někdo se mě snažil přesvědčit, ať to zkusím a tak, a nakonec mi to všichni na první semestr povolili. Byla jsem ale na soukromý škole na bakalářském studiu tak vůbec nevím jak by to brali třeba na škole, kde teď studuju, na Masarykově univerzitě.*

V: Měla jsi na vysoký nějakou brigádu? Jestli ano, tak proč právě tenhle typ práce?

Z: *Když jsem přišla na vyokou, tak jsem na začátku měla brigádu pomocníka v kuchyni, a vždycky jsem měla pocit, že mě tam pomlouvají, že mě nemají rádi, neuměla jsem s nima komunikovat, zapojovat se do debat, jen jsem si tam dělala svojí práci a čekala, až skončím. Když jsem ale začla brát antidepressiva, první týdny byly hrozný a skončila jsem s tou prací, protože jsem tam*

- vůbec nedokázala jít. Od té doby pracuju z domu, před dvěma roky jsem si otevřela živnost na grafický design a takový věci. Je to pro mě taková brigáda, neuživím se tím, když vyjdu ze školy, ale jako na pár eur měsíčně je to fajn. No bohužel vím, že bych potřebovala normální práci, kde budu mezi lidma, protože mě to hodně izoluje, když pracuju z domu už víc let. Cítím, že potřebuju práci mezi lidma, kde si na to víc zvyknu a bude to pro mě víc normální. Ještě ohledně té živnosti a práce z domu, logicky mi to přišlo jako nejlepší řešení, že nebudu muset komunikovat s lidmi a tak, ale nakonec to není ta nejlepší věc, protože jsem se jen víc izolovala.*
- V: Ovlivňovala sociální fobie tvoji komunikaci s nadřízenými?
- Z: *Když jsem pracovala v té kuchyni, tak jsem se hodně bála nadřízených a vždycky jsem měla pocit, že co když dělám něco špatně a tak, a vždycky jsem měla prostě úzkosti z toho, že nebudu dostatečně dobrá, a že mě vyhodí a tak.*
- V: A co komunikace se spolupracovníky?
- Z: *Nekomunikovala jsem skoro vůbec, bála jsem se, co si o mně myslí a že si budou myslet něco špatného, a pak jsem si myslela, že si myslí něco zlého a že mě pomlouvají a nesnáší.*
- V: A měla sociální fobie vliv na komunikaci se zákazníky?
- Z: *Při té živnosti je to tak, že se většinou snažím všechno řešit přes maily, protože nerada telefonuju se zákazníky. Ale měla jsem pár lidí, kteří chtěli vyloveně volat a vysvětlit mi zakázku po telefonu a párkrát jsem se překonala a bylo to nakonec fajn. Ale pořád preferuju mailovou komunikaci.*
- V: Absolvovala jsi pohovor? Pokud ano, byl to pro tebe problém?
- Z: *Toho se hodně bojím i do budoucna, jelikož si chci najít normální práci a pohovory jsou pro mě nesktečně stresující, často si myslím, že nic nevím a že nejsem dostatečně dobrá, takže nemám sebevědomí, co se týče pracovní sféry.*
- V: Takže ti působila práce stres?
- Z: *Ano.*
- V: Myslíš, že bys mohla vydělávat víc peněz nebo pracovat na lepší pozici, nebýt tvých problémů?
- Z: *Určitě ano.*
- V: Máš partnera na vysoké škole?
- Z: *Ano, měla jsem celé bakalářské studium partnera.*
- V: Ovlivňovala sociální fobie váš vztah?
- Z: *Určitě ano, často jsem nechtěla nikam chodit a tak jsme zůstávali vždycky sami doma, neměli jsme kamarády a byli jsme vždycky jen my dva spolu.*
- V: Chápal partner tvoje problémy? Snažil se ti v nich pomoci?
- Z: *Snažil se to pochopit, ale myslím, že nikdo to nedokáže pochopit, dokud ten problém taky nemá. Ale podporoval mě v tom vyhledat pomoc a tak.*
- V: Stalo se ti někdy, že partner zlehčoval tvoje problémy?
- Z: *Občas ano, protože nechápal úplně, jaký velký úzkosti to pro mě jsou.*
- V: Máš problém navazovat nová přátelství a kontakty?
- Z: *Hodně, nikdy jsem s nikým nekomunikovala, když jsem nemusela, ani teď moc nekomunikuju.*
- V: Měl jsi spolubydlící? Pokud jo, jaký jsi s nima měla vztahy, rozuměli tvým problémům?
- Z: *Bydlela jsem s přítelem a ještě pořád bydlíme spolu.*
- V: Rozuměli přátelé nebo známí tvým problémům?
- Z: *Nikdy jsem neměla přátele, hodně často to ale lidi prostě nechápali, že jak nemůžu nejít do školy, neplnit si povinnosti, mít takovej strach... bylo to těžké vysvětlit a prostě člověk, co to nezažil, to nepochopí.*
- V: Setkala ses se zlehčováním svých problémů ze strany kamarádů?
- Z: *Ano, to samé, co u partnera.*
- V: Má sociální fobie vliv na tvůj společenský život?
- Z: *Ano, nemám moc kamarádů a často jsem doma a nikam nechodím, nemám kontakty a je pro mě složitější socializovat se.*
- V: Chodíš na nějaké kulturní akce? Festivaly, koncerty?
- Z: *Tak na tak velké koncerty vůbec ne, ale snažím se překonávat.*
- V: Jak jsi nejčastěji trávila nebo trávíš volný čas na vysoké?
- Z: *Doma.*
- V: Domníváš se, že nebýt sociální fobie, tak bys trávila svůj čas jinak?

Z: *Určitě ano, měla bych víc lidí kolem sebe, a chodila bych na různé akce asi, i když celkem ráda trávím čas doma, protože jsem introvert, ale určitě bych se víc socializovala.*

V: Musela ses kvůli vysoký stěhovat od rodičů?

Z: *Ano.*

V: Měla jsi problém s touhle změnou?

Z: *Ne, byla jsem za to ráda, protože jsem to doma neměla ideální, tak jsem byla ráda, že se osamostatním.*

V: Musela ses stěhovat do nového města?

Z: *Ano.*

V: Měla jsi problém zvyknout si na nové město?

Z: *Ani ne.*

V: Dělalo ti problémy zařizovat si věci spojené s přestupem na vysokou?

Z: *Ano, ale v tom mi velmi pomáhala mamka, takže jsem na to nebyla sama.*

V: Řekla bys, že jsi byla na vysoký spíš samostatná, nebo sis byla jistější, když ti někdo pomáhal?

Z: *Byla jsem si jistější, když mi pomáhala mamka.*

V: Jaké oblasti tvého života jsou postiženy sociální fobií nejvíce?

Z: *Sociální život, kamarádi a pracovní část taky, protože si myslím, že bych měla normální práci, kde bych si víc vydělala, pokud bych neměla sociální fobii.*

V: Jaká oblast podle tebe až tolik netrpí?

Z: *Jakmile už mám vybudovaný s někým určitý vztah, tak se sociální fobie téměř vůbec neprojevuje a jsem silnější a sebevědomější, když mám u sebe někoho, komu důvěřuju.*

V: Přispívá nezdravý životní styl k utužování sociální fobie nebo úzkosti?

Z: *Myslím, že přispívá k utužování, ale je to i následek určitě. Lidi se sociální fobií by se měli snažit překonávat a postupně se vystavovat situacím a zjišťovat, že nejsou až tak hrozné, a ne se úplně izolovat od světa. Izolace je nejhorší věc. My lidi jsme stvořeni tak, abychom žili ve společenství s lidmi, a potřebujeme lidi.*

V: Máš zkušenosti s psychofarmaky?

Z: *Ano, беру antidepressiva už asi tři roky, ale pomalu snižuju dávku. Doporučila bych je jako úplně poslední možnost, vyzkoušet psychologa a terapii a až jako poslední možnost, když už není na výběr, tak zkusit antidepressiva. Je pravda, že mě postavily na nohy, ale je to o pracování potom už na sobě samým a člověk nemůže být pasivní.*

V: Máš zkušenosti s psychoterapií?

Z: *Konkrétně na sociální fobii nemám zkušenost, ale od 15 jsem chodila k psychologům kvůli i jiným psychickým problémům a tak. Ale doporučila bych ji pro člověka, který má sociální fobii, určitě.*

V: Máš zkušenost se svépomocnými skupinami?

Z: *Nemám, ale určitě je to nápomocné pro lidi.*

V: Co tobě nejvíc pomáhá při úzkosti?

Z: *Modlitba, Ježíš.*

V: Jaká je podle tebe nejúčinnější metoda v boji proti sociální fobii?

Z: *Kromě víry v Boha bych řekla, že nejúčinnější může být terapie, případně zjistit si o sociální fobii co nejvíc, proč reagujeme tak, jak reagujeme, proč máme úzkosti, co to vlastně úzkosti jsou, jak vznikají, a potom se postupně překonávat, vytrvat. Ale nevím, protože jsem zkoušela všechno možné a až antidepressiva mi pomohly postavit se na nohy. Úplně mě vyléčil Bůh a odstranil moje přehnané úzkosti. Je to individuální u každého si myslím a velmi záleží i na vážnosti sociální fobie, respektive stupni sociální fobie.*